రాగ మాలిక

జ్ఞానామృతము

సంకలనము

స్ఫూర్తి సిండికేట్



SPURTHI SYNDICATE

ఋషి సంస్కృతి విద్యాకేంద్రము తరపున

ప్రకాశకులు .

స్ఫూర్తి సిండికేట్

ఇ.నెం 2-10-1078, జ్యోతినగర్, కరీంనగర్.

రాగమాలిక

జ్ఞానామృతము

ప్రథమ ముద్రణ : 1996

ద్వితీయ ముద్రణ : 1997

వెల : 45/-

పుస్తకములు కావలసిన వారు
సంప్రదించవలసిన చిరునామా ·

స్ఫూర్తి సిండికేట్

ఇ.నెం. 2-10-1078, జ్యోతినగర్,
కరీంనగర్ - 505 002. ఫోన్ · 41435

కంప్యూటర్ టైప్ సెట్టింగ్ మరియు ముద్రణ :
విజయ గ్రాఫిక్స్, తిలక్ రోడ్, కరీంనగర్ - **505 001.** ఫోన్ : **43852 పి.పి.**

అంకితం

ఋషి సంస్కృతిని దశ దిశలా వ్యాపింపచేస్తూ

ఎందరో జీవితాలలో జ్ఞాన జ్యోతులను వెలిగిస్తున్న

పూజ్య గురుదేవులు

శ్రీ ఋషి ప్రభాకరుల దివ్యచరణారవిందములకు

మరియు

గురుసేవకై తమ జీవితాన్ని అంకితం చేసి

ఎందరికో స్ఫూర్తి దాయకులు నాయకులు అయిన

సాధకుల పాదపద్మములకు భక్తి ప్రపత్తులతో .....

-స్ఫూర్తి సిండికేట్

విషయసూచిక

పరిచయం

జ్ఞానము అనంతము. దానిని ఈ చిన్ని పుస్తక రూపములో మీకందించాలనే మా ఈ సంకల్పాన్ని స్వీకరించి ప్రోత్సహిస్తున్నందుకు మీకివే మా కృతజ్ఞతలు. సిద్ధ సమాధి యోగ (S.S.Y.) శిక్షణా కార్యక్రమములోని మాధుర్యాన్ని అనుభవించి జీవితమంతా ఆనంద మయం చేసుకోవాలనుకునే సాధనలో అడుగడుగునా మీ వెంట ఉండి స్ఫూర్తినిస్తూ ఉపయోగపడాలనే సదుద్దేశ్యముతో ఈ పుస్తకము రూపొందించబడినది. మనమంతా ఒకటే మన మందరము ఈ పుడమి తల్లి యొక్క బిడ్డలం. మన మార్గాలు, మన జీవన విధానాలు వేరైన మన అందరి హృదయాలలో ఆ భగవంతుని నామ స్మరణలో పొందే తన్మయత్వము ఒక్కటే. ఆ ఒక్కటే అనే భావన అందరిలో కలగటానికి అన్ని భక్తి గీతాలను ఇందులో పొందపరచడము జరిగింది. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము పరిపూర్ణముగా ఉన్నప్పుడే భక్తి భావనలు చిగురించి రాణిస్తాయి. అందుకే సంపూర్ణ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము కోసము సిద్ధ సమాధి యోగా కార్యక్రమాలలో మీరు పొందిన శిక్షణ వివరాలను కొన్నింటిని మీకు ఉపయుక్తంగా ఉంటాయని ఈ పుస్తకములో చేర్చడము జరిగింది. మీ సాధనకు ఉపయోగపడే ప్రాణాయామము, అమృతహార సేవనము ఇతర శిక్షణా కార్యక్రమాల వివరణను, మీరు సద్వినియోగ పరచుకొని మీ కుటుంబ సభ్యులంతా లబ్ది పొంది ఆనందముగా, హాయిగా, ఆరోగ్యముగా, సాధకులుగా వెలుగొంది విశ్వమంతయు ఒక సుందర నందన వనముగా తీర్చిదిద్దాలని ఆకాంక్షిస్తూ సదా మీ సేవలో

స్ఫూ సిండికేట్

కరీంనగర్.

స్ఫూర్తి సిండికేట్ (Spurthy Syndicate)

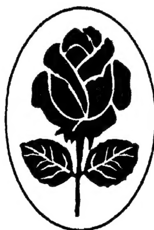
తమ జీవితాన్ని పూర్తిగా గురు సేవకై అంకితము గావించి తమ పూర్తి కాలాన్ని వెచ్చించి ఆనందిస్తున్న సాధకుల సత్సంగమే మీ స్ఫూర్తి సిండికేట్

ప్రజల మెప్పునకై పనులు చేయకు. దేవుడు మెచ్చిన చాలును.

--- చంద్రశేఖరేంద్రసరస్వతి.

సూచన :

ఈ పుస్తకములోని ప్రాణాయామము, యోగాసనాలు, సూర్య నమస్కారాలు మొదలగునవి కేవలము సిద్ధ సమాధి యోగ (S.S.Y) తరగతులలో శిక్షణ పొందిన వారికి మాత్రమే ఉద్దేశించబడినది. ఈ పుస్తకము కేవలము (S S.Y) చేసినవారికి రెఫరెన్స్‌గా ఉపయోగపడుననే సదుద్దేశముతో రూపొదించబడినదే తప్ప ఇతరులు ఈ పుస్తకము చూసి ఇందులోనివి నేర్చుకొనుట అపాయకరమని తెలియజేయుచున్నాము. కేవలము అనుభవజ్ఞులైన గురువుల సాంగత్యములో 18 రోజులు ఉండి శిక్షణ పొందిన వారి యోగక్షేమాలను అవసరములను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ జ్ఞానామృతమును రూపొందించడమైనది కనుక (S S Y) చేసిన ధ్యానులకు ఈ పుస్తకము అందించడమైనది.



అంతః కరణము పరిశుద్ధమైనపుడు పరమాత్మ గోచరించును.

--- ఆత్మానందభారతి

ప్రార్థన :

హే భగవాన్ నాకు

బుద్ధుని హృదయము

శంకరా చార్యుని మేధస్సు

మహమ్మదు నిరాడంబరత

రామకృష్ణుని దైవానుభూతి

జోరాస్ట్రుని పవిత్రతను

వివేకానందుని నిర్భయత్వము

గురునానక్ గురుభక్తి

మహాత్ముని అహింస

యేసుక్రీస్తుని క్షమాగుణము

ఋషి ప్రభాకరుల ప్రేమగుణము

శివాజి యొక్క శూరత్వము

మదర్ థెరిసా సేవాభావమును

ప్రసాదించుము దేవా.

అంతాఒక్కటే. రెండనేది లేదనువారికి రాగద్వేషాలు లేవు.

--- చంద్రశేఖరేంద్రసరస్వతి.

గీతా సారము

ఏమి జరిగిందో, అది బాగా జరిగింది.

ఏమి జరుగుతుందో, అది బాగా జరుగుతోంది.

ఏమి జరగబోతోందో, అదికూడా బాగానే జరగబోతోంది.

నీది ఏమి పోయింది, ఎందుకు నీవు ఏడుస్తున్నావు ?

నీవు ఏమి తెచ్చావని,

అది పోయిందని బాధపడుతున్నావు ?

నీవు ఏమి సృష్టించావని

అది నష్టపోయిందనడానికి ?

నీవు ఏమి యిచ్చావో, ఇక్కడే యిచ్చావు.

ఈ వేళ ఏది నీదో,

అది నిన్న ఎవరిదో ఈరోజు మరెవరిదో,

ఎల్లుండి ఎవరిదో అయిపోతుంది.

పరివర్తన సంసారం యొక్క నియమం.

గురుపూజ

అపవిత్రః పవిత్రో వా, సర్వావస్థాం, గతోపివా

యస్మరేత్ పుండరీకాక్షం, స బాహ్యాబ్యంతరః శుచిః ॥

అందరిలో దేవున్ని, తనలో సర్వులను చూచువాడు ఉత్తమ భక్తుడు.

--- నారదానంద.

అవాహనం

నారాయణం పద్మభువం వశిష్టం, శక్తించ తత్పుత్ర పరాశరంచ
వ్యాసం శుకం గౌడపదం మహాంతం, గోవిందయోగీంద్ర మధాస్య శిష్యం
శ్రీ శంకరాచార్య మతాస్య పద్మ, పాదంచ హస్తామలకంచ శిష్యం
తంత్రోటకం వార్తికకార మన్యాన్, అస్మద్ గురూన్ సంతతమానతోస్మి ॥
శ్రుతిస్మృతి పురాణానాం, ఆలయం కరుణాలయమ్
నమామి భగవత్పాద, శంకరం లోకశంకరమ్
శంకరం శంకరాచార్యం, కేశవం బాదరాయణం
సూత్రభాష్యకృతౌ వందే, భగవంతౌ పునః పునః ॥
యద్ద్వారే నిఖిలా నిలింప పరిషత్, సిద్ధిం విధత్తే నిశం
శ్రీమత్ శ్రీలసితం జగద్గురుపదం, నత్వాత్మ తృప్తిం గత ః॥
లోకాజ్ఞాన పయోద, పాటనధురం, శ్రీ శంకరం శర్మదం
బ్రహ్మానంద సరస్వతీంచ, విశ్వేశ్వరం ధ్యాయామి జ్యోతిర్మయమ్.
ఆవాహనం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
ఆసనం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
స్నానం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
వస్త్రం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
చందనం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
అక్షతాన్ సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
పుష్పం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
ధూపం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
దీపం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
ఆచమనీయం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః

అందరు బ్రహ్మయోని సంభూతులే కావున సర్వులు సోదరులే

---వ్యాసుడు.

నైవేద్యం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
ఆచమనీయం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
తాంబూలం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః
శ్రీ ఫలం సమర్పయామి శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః

ఆరార్తికం

కర్పూర గౌరం కరునావతారం, సంసారసారం భుజగేంద్రహారం
సదా వసంతం హృదయారవిందే, భవం భవానీసహితం నమామి॥
ఆరార్తీక్యం సమర్పయామి శ్రీ గరుచరణ కమలేభ్యో నమః
ఆచమనీయం సమర్పయామి శ్రీ గురుచరణ కమలేభ్యో నమః

పుష్పాంజలి

గురుర్ బ్రహ్మ గురుర్ విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురు స్సాక్షాత్ పరంబ్రహ్మ, తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥
అఖండ మండలాకారం, వ్యాప్తం యేన చరాచరం
తత్పదం దర్శితం యేన, తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥
బ్రహ్మానందం పరమ సుఖదం, కేవలం జ్ఞానమూర్తిం
విశ్వాతీతం గగన సదృశం, తత్త్వమస్యాది లక్ష్యం
ఏకం నిత్యం విమల మచలం, సర్వధీ సాక్షిభూతం
భావాతీతం త్రిగుణ రహితం, సద్గురుం తం నమామి॥
అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య,జ్ఞానాంజన శలాకయా
చక్షురున్మీలితం యేన, తస్మై శ్రీ గురువే నమః
పుష్పాంజలిం సమర్పయామి శ్రీ గురుచరణ కమలేభ్యో నమః
ఓం పూజ్యాయ రాఘవేంద్రాయ సత్య ధర్మ వ్రతాయచ

ఆత్మ స్తుతి చేసుకొన్న, విన్న స్వనాశనం కోరుకొన్నట్లే
---యయాతి

భజతాం కల్ప వృక్షాయ నమతాం కామధేనవే. (2 సార్లు)

అర్థము

1. అపవిత్రుడు గాని, పవిత్రుడుగాని ఎవరైతే అన్ని అవస్థలకు అతీతంగా ఉండి పుండరీకాక్షుని స్మరిస్తారో వారు బయట, లోపల పవిత్రు లగుదురు.

ఆవాహనం :- ఆత్మైక్య ఆహ్వానం

2. శ్రీమన్నారాయణ మూర్తి, పద్మము నుండి పుట్టిన బ్రహ్మ, వశిష్టుడు, శక్తి, మరియు వారి పుత్రుడు పరాశరుడు మరియు వ్యాసుడు, శుకుడు, మహాత్ముడయిన గౌడపాదుడు మరియు యోగీంద్రుడైన గోవిందుడు మరియు ఆయన శిష్యులు.

3. శ్రీ శంకరాచార్యులు మరియు వారి శిష్యులు అయిన పద్మపాద, హస్తామలక, త్రోటకాచార్యులు మరియు వార్తిక కారులు మొదలైన వారందరు గురువులను ఎల్లప్పుడు స్మరించెదను.

4. శృతి, స్మృతి పురాణాలకు ఆలయము, కరుణామూర్తి లోకమునకు మంగళ ప్రదుడును అయిన శంకర భగవత్పాదులకు నమస్కరించుచున్నాను.

5. శంకరుడే అయినటువంటి ఆ శంకరాచార్యునికి విష్ణువయినటువంటి వ్యాసునికి, సూత్రములకు భాష్యము వ్రాసినటువంటి భగవత్ స్వరూపులకు మళ్ళీ మళ్ళీ నమస్కరించుచున్నాను.

6. ఎవరి గుమ్మములో సకల దేవతాసమూహము సిద్ధి పొందుటకై పగలు, రాత్రి సమావేశమై ఉన్నారో అటువంటి మహాత్ములైన జగద్గురువుల పాదముల చెంత నా ఆత్మ తృప్తిని పొందుచున్నది.

7. లోకపు అజ్ఞానమనెడి మేఘములను పారద్రోలుటలో, నివారించుటలో ప్రతిభావంతులైన శ్రీ బ్రహ్మానంద సరస్వతి మొదలైన వారిని, జ్యోతిర్మయులైన

ప్రపంచమంతా నీదిగా చూసుకో ఇందు పరులెవ్వరునూ లేరు

---శారదా మాత

భగవాన్ విశ్వేశ్వరయ్యలను నేను మననము చేసికొనుచున్నాను.
ఆవాహనమును శ్రీ గురుచరణ కమలములకు నమస్కరించి సమర్పించుచున్నాను.
ఆసన స్నాన, వస్త్ర, చందన, అక్షతా, పుష్ప, ధూప,దీప, ఆచమనీయ, నైవేద్య, ఆచమనీయ తాంబూల, శ్రీఫల, ఆరతులను

కర్పూరము వంటి స్వచ్ఛమైన వాడు, కరుణామూర్తి, సంసారమునకు మూలతత్త్వము, నాగేంద్రుని హారముగా ధరించి ఎల్లప్పుడు మందహాసముతో ఉండు భవానీ సహితుడైన శివుడిని హృదయమనే కమలముతో నమస్కరించుచున్నాను. కర్పూర నీరాజనమును సమర్పించుచున్నాను.

ఆచమనీయమును సమర్పించుచున్నాను

పుష్పాంజలిః

బ్రహ్మానంద స్వరూపుడు, పరమ సుఖప్రదాత, నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త స్వభావము కల కేవల అద్వయమూర్తి జ్ఞాన మూర్తి, ప్రపంచమునకు అతీతమైన వాడు, ఆకాశమువలె సర్వవ్యాపకుడు, 'తత్త్వమసి' మొదలగు వేదాంత మహావాక్యములకు లక్ష్యార్థభూతుడు, ద్వితీయవస్తురహితుడు, నిత్యుడు, నిర్మలుడు, నిశ్చలుడు, సర్వప్రాణుల బుద్ధులకు సాక్షిభూతుడు, భావాతీతుడు, సత్వ రజస్తమోగుణ రహితుడును అయిన ఆ సద్గురు పాదారవిందములకు నమస్కరింతును

ఏ సద్గురువు యొక్క ప్రబావము వలన అజ్ఞానమనెడి రేచీకటి కలవాని నేత్రములు జ్ఞానమనెడు కాటుక పుడకలతో ఉన్మీలితములగునో - తెరచుకొనునో, జ్ఞానప్రకాశముతో ప్రకాశించునో బ్రహ్మశ్రీ సంపన్నులైన ఆ సద్గురు మూర్తికి శ్రద్ధాపూర్వకముగా నమోవాకములు సమర్పించుదును.

శ్రీ గురుదేవుల పాదపద్మములకు నమస్కారపూర్వకముగా పుష్పాంజలిని సమర్పించుచున్నాను.

ప్రపంచంలో ఏ వస్తువునందు సుఖ దుఃఖాలు లేవు ఉన్నచో అవి నీ మనో వికారాలే

---పరాశరుడు

సూక్తి ముక్తావళి

"నత్వ హంకామమే రాజ్యం న స్వర్గం నపునర్భవమ్ ।
కామయే దుఃఖ తప్తానాంప్రాణి నామూర్తినావనమ్" ॥ భాగవతం

నేను రాజ్యాన్ని కోరడంలేదు, శరీరమునకు సుఖాల్ని
జన్మరాహిత్యాన్ని కూడా కోరడంలేదు, నేను కోరేది
దుఃఖంతో తపించే ప్రాణులు ఆర్తిని బాధలను తొలగించాలని

సహృదయం సాం మనస్య మనిద్వేషం కృణోమిన:
అన్యో అన్య మభిహర్యత వత్సం జాత మినా ఘ్న్య ॥ అధర్వ

మంచి హృదయం కలిగి మంచి మనస్సు కలిగి మానవులు
ఒకరి ఎడ ఒకరు ద్వేష భావం విడిచి వుండాలి
అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డను గోవు ఆప్యాయతతో నాకుతూ
తన ప్రేమను వ్యక్తపరిచే విధంగా మానవులంతా
పరస్పరం ప్రేమ భావంతో ఉండాలి అంటుంది వేదము

ఏష ఆదేశ: ఏష ఉపదేశ:

స్త్రీ పురుషులు ధర్మబుద్ధి కలిగి మంచి నడవడిక కలిగి
సరైన స్వభావం కలిగి మహర్షుల్లా నిర్మలంగా ఉంటే
ప్రపంచమే సత్యలోకం అవుతుంది.
ధర్మజనితమైన గోసంతతి
వృద్ధిగా ఉన్నది. కావున ధర్మపథమున నడువవలెను.

ఏకోపి గుణవాన్ పుత్రో నిర్గుణేన శతై రపి
ఏక: చంద్ర ప్రకాశేన నక్షత్రై: కిం ప్రయోజనమ్

మంచి గుణములు కల కుమారుడు ఒక్కడైనను చాలు

అకాలమున ఎక్కువతిన్న తక్కువతిన్న విరుద్ధభోజనమే
--- చరకుడు.

వాని వలన కులము వంశం ప్రకాశిస్తుంది. హీనగుణములు
కలవారు నూఱుగురు పుట్టినను లాభము లేదు
లోకమంతయు ఒక్క చంద్రుని వలననే ప్రకాశవంతముగా
నున్నది కోట్ల కొలది నక్షత్రములున్నను అట్టి ప్రకాశము
లేదుకదా

గీతే వాద్యే తథానృత్తే సంగ్రామే రిపుసంకటే
ఆహారే వ్యవహారేచ తక్త్వాలజ్జాం సుఖీభవేత్ ॥

పాటలు పాడునప్పుడు వీణ మొదలగునవి వాయించునపుడు
నృత్యము చేయునప్పుడు యుద్ధం చేయునప్పుడు
భోజన సమయమందు వ్యవహార సందర్భమందును
సిగ్గు, మోహమాటం పనికిరాదు.

పిబంతి నద్య స్స్వయమేనవాపః ఖాదంతి నస్వాదు
ఫలానివృక్షాః పయోధరాస్సస్య మదంతినైవ పరోప
కారాయ సతాం విభూతయః

నదులు తమ నీరు తాము త్రాగవు వృక్షములు తమ
పండ్లు తామారగించవు మేఘములు పైరుల కొరకై
వర్షించును కాని వానిని భక్షింపవు. అట్లే సత్పురుషులు
తన ధనమును పరుల కొరకు ఉపయోగింతురు

భూప్రదక్షిణ షట్కేన కాశీయాత్ర యుతేనచ
సేతుస్నాన శతైర్యశ్చ తత్ఫలం మాతృవందనే

ఆరుసార్లు భూప్రదక్షిణ. పదివేల సార్లు కాశీయాత్ర
అనేక వేల సార్లు గంగా నది స్నానం చేసినందువల్ల
కలిగే పుణ్యము కన్నతల్లికి ఒక్కసారి నిర్మల

అడుగనిదే చెప్పకు అన్యాయముగా అడిగినా సవ్యముగా జవాబు ఇవ్వకు

--- మనువు.

హృదయంతో నమస్కరించినందువల్ల కల్గుతుంది.

ధ్యానులు ఆచరించవలసిన దినచర్య

ఉదయము:- ఆసనాలు లేదా సూర్యనమస్కారములు, సోహమ్ ధ్యానము 45ని॥

ప్రాణాయామము అర్ధగంట

మధ్యాహ్నము:- సమాధి అభ్యాసము 15ని॥

సాయంత్రము:- సమాధి అభ్యాసము 15ని॥ ప్రాణాయామము. అర్ధగంట

వారములో 3 రోజులు ఆసనాలు

3 రోజులుసూర్యనమస్కారములు చేయవచ్చును.

ప్రార్థనలు

ప్రాణాయామము చేయుటకు ముందు :-

ఓం.......ఓం......ఓం......(మూడుసార్లు)

1. గురుర్ బ్రహ్మ గురుర్ విష్ణుః గురుర్ దేవో మహేశ్వరః!
   గురు సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవే నమః

భావము:-గురువే బ్రహ్మ, గురువే విష్ణువు, గురువే సాక్షాత్ మహాశివుడు.
అటువంటి గురువే భావాతీత పరిపూర్ణతకు నిదర్శనమైన బ్రహ్మము
ఆ గురుదేవునకు నమస్కరించుచున్నాను.

2. అఖండ మండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరం !
   తత్పదం దర్శితం యేన తస్మైశ్రీ గురవే నమః

భావము:-అనంతము, అపరిమితము, చరాచరములన్నింటియందు వ్యాపించి యున్నట్టి తత్వమును బహిర్గత మొనర్చుచున్న గురుదేవునకు నమస్కరించుచున్నాను.

అడుగులు చప్పుడు కాకుండా నడచుట వినయశీలం

ప్రాణాయామము తర్వాత:-

ఓం......ఓం......ఓం......(మూడుసార్లు) అసతోమా సద్గమయా

తమసోమా జ్యోతిర్గమయ మృత్యోర్మా అమృతంగమయ

ఓం......శాంతిః శాంతిః శాంతిః

భావము:-అసత్యము నుండి సత్యమునకు, చీకటి (అజ్ఞానం) నుండి వెలుతురు (జ్ఞానంనకు) మృత్యువు నుండి అమరత్వానికి పయనించెదను

భోజనమునకు ముందు.-

ఓం. ....ఓం..... ఓం(మూడుసార్లు) సహనా వవతు, సహనౌ భునక్తు

సహ వీర్యం కరవావహై తేజస్వీ నావధీతమస్తు మావిద్వి షావహై

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

భావము:- అందరము సహ జీవనం చేయుదుము, కలసి ఆహారమును సేవించెదము, కలసియే శక్తిని సృష్టించెదము, మనలోమనకు సదవగాహన ఉండు గాక.

3. కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా, బుద్యాత్మనావా ప్రకృతేః స్వభావాత్
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై, నారాయనాయేతి సమర్పయామి ।

భావము:- శరీరం చేత, వాక్కు చేత, ఇంద్రియము వలన, బుద్ధితో, ఆత్మవలన, స్వాభావికమైన ప్రకృతి వలన, ఏదేది చేయుచున్నానో అదంతా నారాయణునికై సమర్పించుచున్నాను. ఇచ్చట ఆయా ఇంద్రియముల వలన చేసే మంచి పనులను మాత్రము పరిగ్రహింపవలయును.

4. సర్వేభవంతు సుఖినహః సర్వేసంతు నిరామయ
సర్వే భద్రాణి పష్యంతు మాకశ్చిద్ దుఖః భాగ్భవేత్ ।

అన్నిటియందు వుంటూ దేనిని అంటనివాడే జ్ఞాని

--- శ్రీ కృష్ణుడు

భావము:- సమస్త ప్రాణులు ఆనందంగా ఉండు గాక ఎల్లరు ఆరోగ్యముగా ఉండుగాక సమస్త జనుల మనసులో అందరి యోగ క్షేమములు ఉండుగాక, ఎవ్వరును ఏవిధంగాను దుఖః పడకుండ ఉండుగాక.

గాయత్రీ మహా మంత్రము:

ఓమ్ భూర్భువఃస్వః తత్స వితుర్వ రేణ్యమ్ !
భర్గో దేవస్య, ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

భావార్ధము:- హేరక్షక సచ్చిదానంద స్వరూప జగదుత్పాదక దేవః నీదివ్యగుణ యుక్తము, వరేణ్యమునకు శుద్ధ విజ్ఞాన స్వరూపమును మేము నిత్యము మా హృదయమున ధ్యానింతుము, మాకు సద్బుద్ధినిచ్చి సత్కార్యము లాచరించునట్లు అనుగ్రహింపుము.

ప్రాణాయామము వాటి ప్రయోజనములు

ప్రాణాయామము ఒక క్రమ పద్ధతిలో శ్వాసను నియంత్రిస్తూ శ్వాసక్రియను జరుపుటను ప్రాణాయామము అందురు. ఇలా క్రమ పద్ధతిలో కాకుండా మామూలుగా శ్వాస క్రియ జరుగుట వలన మరియు శ్వాస నియంత్రణ లేకపోవడం వలన అధికముగా ప్రాణ శక్తి ఖర్చుఅవుతుంది. అందువలన మనిషి ఆయుష్కాలము తగ్గుతుంది. అదే ప్రాణాయామము చేయుటవలన మనిషి మనిషి సహజంగానే ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి ప్రశాంతముగా రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఎదుగుతూ ప్రాణశక్తి వృదా చేసుకోకుండా ఎక్కువ కాలం జీవించగలుగుతారని నిస్సందేహముగా నిరూపించడమైనది.

అమితప్రసంగము చేయకు. ఆచి యాచి తూచి తూచి మాట్లాడుము

--- త్రైలింగస్వామి

ప్రాణాయామము చేయబడం ద్వారా శరీరం యొక్క ధృడత్వ పెరుగును. మానసికంగా భావోద్రేకాలను అధిగమించగలగడము ప్రజ్ఞామట్టము పెరిగి జరిగిన, జరుగుతున్న, జరుగబోయే వాటిని గ్రహించగలిగే శక్తి పెరుగుతుంది. సృజనాత్మకత పెరగడము జరుగుతుంది. అలాగే సంకల్పబలము అధికమవుతుంది. ప్రాణాయామము రక్త ప్రసరణమును క్రమబద్ధము చేయుటవలన జ్ఞాపక శక్తి పెరుగును మరియు నాడా వ్యవస్థకు పటుత్వమునిచ్చును నరాల బలహీనత అనే వ్యాదికి చిన్న, పెద్ద తారతమ్యము లేకుండా అందరూ గురి అవుతున్నారు. ఈ బలహీనత కేవలము మానసిక వ్యాదే దీనివలన గుండె జబ్బులు, అలసట పనిచేయలేకపోవుట కొద్దిగా పనిచేసిన అలసిపోవుట నిరాశ, భయము నిస్సత్తువలను తొలగించుకొనుటకు ప్రాణాయామమునకు మించిన సాధన మరొకటి లేదని మానసిక శాస్త్రమేత్తలు, వైద్యులు, యోగసాదకులు ఎన్నో పత్రికల ద్వారా మనకు తెలియ జేయుచున్నారు.

శరీర శక్తి కోసము వ్యాయమము కన్న ప్రాణాయామము రెండింతల వ్యాయామము కన్న అధిక శక్తిని ఇస్తుంది.

ఇటువంటి విశిష్టమైన ప్రాణాయామమును (S.S Y) లో నేర్చుకొని లాభాలు పొందిన జ్ఞానుల అనుభవాలను విని ఇప్పుడు చాలామంది ప్రాణయామము నేర్చుకొనుటకు ఉత్సాహము చేపుతున్నారు. (S S Y) శిక్షణలో ప్రాణాయామము నేర్చుకొన్న జ్ఞానులకు గుర్తుంచుకొనుటకు వీలుగా ఏముద్ర తరువాత జ్ఞాపకము తెచ్చుకొనుట కొరకు మాత్రమే బొమ్మల సహాయంతో ముద్రలను ఇవ్వడమైనది కాని మొత్తము ప్రాణాయామము నేర్చుకొనుటకు 15 రోజులు శిక్షణకు రావలయును.



వజ్రాసనము :- చేయు విధానము

1) కాలి బొటన వేళ్ళు జతలో ప్రక్కప్రక్కన ఉండాలి.

2) ఛాతి ముందుకు ఉండాలి.

3) వీపు నిటారుగా ఉంటుంది.

అవమానము కోరనిచో సన్మానము ఆశింపకుము

--- వినోభాభావే

4) భుజాలు వదులుగా, విశ్రాంతిగా ఉంటాయి.

5) మోకాళ్ళ చివర నాలుగు వేళ్ళ అంతరము ఉండాలి.

ఉపయోగాలు:- 1) కాళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.

2) జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి చెందును.

3) మనస్సు, శరీరానికి మధ్యలో సమన్వయము పెంచి నరాల పటుత్వము పెంచును.

విభాగ ప్రాణాయామము

<u>కనిష్ఠ :</u>

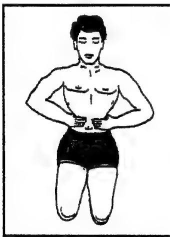
1) చేతులు సమంగా ఉంచాలి నాలుగు వేళ్ళు జతలోఉండాలి.

2) చూపుడు, బొటన వేళ్ళను కలిపే గీత మాత్రమే శరీరానికి తాకుతూఉంటుంది.

3) హస్తాలు భూమికి సమాంతరముగా వుంచాలి.

4)చూపుడు, బొటన వేళ్ళను కలిపే గీత మధ్య బిందువు శరీరంపై సరిగ్గా ప్రక్కన తాకాలి.

5) చేతులు చివరి ప్రక్కటెముక క్రింద ఉంచండి.



6) మోచేతులు ముందుకు వెళ్లాలి.

అవివేకము, భద్రకము,జడత, మూఢత, కలవానికి జ్ఞానము కలుగదు.

---శంకరులు

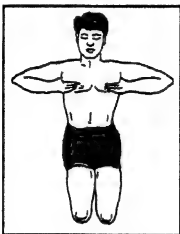
ఉపయోగాలు :- ప్రాణశక్తి బొడ్డు నుండి పాదాల వరకు అందించబడును ఆయా భాగాలకు ప్రాణశక్తి అందించబడుట వలన అన్ని భాగాలు చైతన్యవంతముగా పనిచేయును.

<u>మధ్యమ విభాగ ప్రాణాయామము :-</u>

1) బొటన వేళ్ళు చంకల మధ్యలో వుంచాలి.

2) బొటన వేలు చూపుడు వేళ్ళ మధ్య గీత మాత్రమే శరీరానికి తాకుతూ ఉంటుంది

3) హస్తాలు సాధ్యమైనంత ఎదపై భాగములో వుంచాలి.



4) జబ్బలు భుజములతో సమానంగా ఉంచాలి.

5) చంకలో బొటన వ్రేలితో వత్తిడి కలిగించరాదు.

ఉపయోగాలు :- బొడ్డు పై నుండి గొంతు భాగమువరకు ప్రాణశక్తి అందించబడుట వలన ఆయా భాగాలకు చైతన్యవంతముగా పనిచేయును.

<u>జ్యేష్ఠ విభాగప్రాణాయామము :-</u>

1) మొదట ఎదను పూర్తిగా పైకి ఎత్తండి.

2) గడ్డాన్ని ఎదపైన తాకించండి.

పరబ్రహ్మమే నీవు, నేను, సర్వము అనే నిశ్చయ భావన కలిగియుండు

--- శంకరాచార్యులు

3) చేతులను వెనుకకు తిప్పండి. వెన్నుపైన సులభంగా ఉంచాలి.

4) తల క్రిందికి వంచి ఉంచండి. జబ్బలు చెవుల వెనుక తలను క్రిందకు పట్టి ఉంచుతుంది.



5) మరల ఒకసారి ఎదను పైకి పూర్తిగా ఎత్తాలి.

6) చివరగా మీ గడ్డం ఎదకు తాకి వుంచాలి. మీ ముఖం సాధ్యమైనంత నేరుగా ఉండాలి.

ఉపయోగాలు :- తల భాగమునకు ప్రాణశక్తి పంపించబడును.

ధౌతి : 17వ పేజిలోని విధముగా.

ముద్రాప్రాణాయామము

<u>చిన్ముద్ర:-</u>

1) చూపుడు వ్రేలు మరియు బొటన వ్రేలు చివరలు ఒకదానికొకటి తాకుతూ ఉంటాయి.



2) వ్రేళ్ళ మధ్య వృత్తాకారంగా ఉండాలి. •

3) మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళు ఒకదానికొకటి తాకుతూ ఉంటాయి.

4) ముద్ర మాత్రము బిగుతుగా ఉంటుంది.

5) మోచేతులు నడుము భాగమునకు త్రాకాలి.

ఉపయోగాలు :- కనిష్టలో జరగే ఉపయోగాలే ఉంటాయి.

<u>చిన్మయముద్ర :-</u>



1) చూపుడు వ్రేలు బ్రొటన వ్రేలు యొక్క కొనలు మాత్రమే తాకుతూ వృత్తాకారంగా ఉండాలి.

2) మొదట వ్రేళ్ళను వాటి మూలల్లోకి మడిచి తరువాత

పతి శుశ్రూష వల్ల స్త్రీలకు ఉత్తమ లోకాలు ప్రాప్తించును.

--- వాల్మీకి.

అరచేతుల్లోకి మడచాలి.

ఉపయోగాలు :- మధ్యమలో జరిగే ఉపయోగాలు ఉంటాయి.

ఆదిముద్ర :-



1) బొటన వ్రేలును మడచి అరచేతిలో పెట్టవలెను.

2) మిగితా 4 వేళ్ళతో దాన్ని కప్పివేసి గుప్పిటగా చెయ్యాలి.

ఉపయోగాలు :- జ్యేష్ట ఉపయోగాలు దీనిలో కూడ జరుగును. విభాగ ప్రాణాయామము ద్వారా నాడులలోని మలినాలు బయటికి పంపించబడును. ముద్రా ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణశక్తి సాఫీగా పంపించబడును.

మేరు దండ :-



1) వ్రేళ్ళ కొనలను వాటి మూల భాగాలలో ఉంచాలి.

2) తరువాత అరచేతులలోనికి మడవాలి.

3) బొటన వ్రేళ్ళు నిటారుగా ఉండాలి.

4) ముద్ర ను తొడ మధ్య భాగములో వుంచాలి.

5) మోచేతులు శరీరము ప్రక్క భాగానికి తాకాలి.

ఉపయోగాలు :- వెన్నుముకను చైతన్యవంతంగా చేయును.

పూర్ణముద్ర :-



1) పిడికిళ్ళు జతగా ఉంచాలి. ఉంగరాలు పెట్టుకొనే భాగము కలిపి ఉంచాలి.

2) చేతులను పొట్టకు ఆనించి తొడలపైన ఉంచాలి.

3) ఎదను లోపలికి అనుకొని మనికట్టును క్రిందికి నొక్కి

పదుగురుతోగాని ఒంటరిగా గాని కార్యాలోచన చేయకు.

--- వాల్మీకి.

భుజాలను పైకి ఎత్తి మోచేతులను ముందుకు

ఉపయోగాలు : శరీంలోని మొత్తం భాగాలకు ప్రాణ శక్తి వెళ్తుంది.

ధౌతి :- క్లాసులో నేర్పించిన విధముగా విభాగ ప్రాణాయామము తరువాత 3 సార్లు చేయాలి.

సుఖప్రాణాయామము :-

1) కుడిచెయ్యి మాత్రమే వాడాలి. ఎడమ చేయి మీ తొడల పైన ఉంచి అరచేయి ఆకాశము వైపు వుంచాలి.

2) బొటన వ్రేలును మరియు చిటికెన వ్రేలు మాత్రమే వాడాలి.



3) మిగితా వ్రేళ్ళు ఒక దానితో ఒకటి జతలో ఉండాలి.

4) కుడి ముక్కును బ్రొటన వేలుతో మూయండి.

5) ఎడమవైపు గుండా శ్వాసను వదిలేసి ఆదే ముక్కు ద్వారా గాలిని పీల్చాలి.

6) ఇప్పుడు ఎడమ ముక్కును చిటికెన వేలుతో మూసి కుడి ముక్కును తెరవండి.

7) కుడి ముక్కుద్వారా శ్వాస వదలండి. తరువాత అదే ముక్కు ద్వారా శ్వాస పీల్చాలి.

8) మళ్లీ కుడి ముక్కును మూసి ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని వదలి మళ్ళీ అదే ముక్కుద్వారా గాలిని పీల్చాలి.

ఉపయోగాలు :- మనస్సును శరీరాన్ని సమన్వయ పరచి ఎప్పుడుసమత్వంలో ఉంచుతుంది.

ముద్ర ప్రాణాయామములో మార్పులు

శరీరములో ఏ భాగములో నైన నొప్పి ఉన్నప్పుడు

పదే, పదే శపధాలు పలికేవానికి వాక్శుద్ధి నశించును.

--- వేద వ్యాసుడు.

ఆ భాగాలకు అనువైన ముద్ర ఆ వైపు మాత్రమే ఉంచుకొని ఇంకొక వైపు విశ్రాంతిగా ఉంచుకొనవలెను.



నడుమునొప్పికి :- పూర్ణముద్రని బోర్లించి ఉంచాలి.



వీపునొప్పికి :- పూర్ణముద్రని వెల్లకిల ఉంచాలి.



కుడివైపు శరీరమంతటికి :-
పూర్ణముద్ర కుడివైపు ఎడుమచేయి మామూలుగా తొడలపైన ఆనించి వుంటుంది.



ఎడమవైపు గుండెకు, ఛాతికి :- చిన్మయముద్ర ఎడమవైపు.

పరదేశాన పడమర శిరస్సుగా బండుకోవలెను.

--- గార్గ్యుడు.

యోగాసనాలు

1 టోనింగ్ :- శరీరములోని అన్ని భాగాలను నిదానముగా చేతితో మర్ధన చేసుకోవడమే టోనింగ్.

ఎన్నిసార్లు :- 2

వేయకూడని వారు :- అందరు దీనిని చేయవచ్చును

ఉపయోగాలు :- దీని వలన అన్ని ఉపయోగాలే

2 శవాసనము :- విశ్రాంతిగా వెల్లకిలా పడుకోవాలి. పాదాల మధ్య దూరము 1 అడుగు, అర చేతులు ఆకాశము వైపు చూస్తున్నట్లుగా ఉండాలి. శరీరములోని ప్రతిభాగము విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. ఇలా పడుకున్నపుడు శ్వాసను గమనించాలి. విశ్రాంతిగా పడుకున్న తరువాత శరీరములో ఒక భాగము తరువాత ఇంకొక భాగమును విశ్రాంతి చేయాలి (కాళ్ళు, చేతులు, మొఖము, ఇలా 2 నిముషాలు చేయాలి.



వేయకూడని వారు :- అందరు దీనిని చేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు :- మనస్సుకు, శరీరానికి విశ్రాంతి లభించును.

3 రాకింగ్ :- వెల్లకిల పడుకొని కాళ్లను మోకాలి దగ్గర మడిచి మోకాళ్ళు ఛాతికి తగిలేట్లు ఉంచాలి. మోకాళ్ళను చేతులతో పట్టుకోవాలి. శరీరాన్ని ముందుకు లేపుతూ మళ్ళీ పడుకుంటూ చేయాలి.

ఎన్నిసార్లు : 5 సార్లు చేయాలి.

పరద్రవ్యం ప్రతిగ్రహించే వానికి బ్రహ్మప్రాప్తి లేదు.

--- జమదగ్ని మహర్షి.

వేయకూడని వారు:- వృద్ధులు చేయరాదు. (60సం॥లు పైబడినవారు.)

4. రోలింగ్ :- వెల్లకిల పడుకొని కాళ్ళను మోకాలి దగ్గర మడచి మోకాళ్ళు ఛాతికి తగిలేటట్లు ఉంచాలి. మోకాళ్ళను చేతులతో పట్టుకొని ఎడమవైపుకు ఒకసారి తరువాత కుడివైపుకు ఒకసారి శరీరాన్ని ప్రక్కకు అనాలి. ఇలా 6 సార్లు చేయాలి.

వేయకూడని వారు:- స్పాండిలైటిస్, వెన్నునొప్పి ఉన్నవారు.

ఉపయోగాలు : జీర్ణ వ్యవస్థ చైతన్యవంతమగును.



5. సైక్లింగ్:- వెల్లకిల పడుకొని మోకాళ్ల దగ్గర మడచి గడియారపు దిశగా, గడియారపు వ్యతిరేక దిశగా సైక్లింగ్ చేయాలి. చేతులు మోకాళ్ళ పైన ఉంటాయి.

ఎన్నిసార్లు:- గడియారపు దిశగా 30 సార్లు
గడియారపు వ్యతిరేక దిశగా 30 సార్లు

వేయకూడనివారు:- అందరు చేయవచ్చును.

6. శవాసనము:- 2 నిమిషాలు.

7. అర్థ - పూర్ణ పశ్చిమోత్తాసన:- సుఖాసనములో కూర్చొని ఎడమకాలిని చాపిపెట్టి కుడికాలిని మడచి పాదము ఎడమకాలి తొడకు తాకేటట్లుగా పెట్టాలి. వెన్నెముక నిటారుగా, సౌకర్యముగా ఉండాలి. నిదానముగా వెన్నును వంచుతూ రెండుచేతులతో ఎడమకాలి బొటనవ్రేళ్ళును త్రాకాలి. తల మోకాలి చిప్పకు ఆనుతుంది. మోకాళ్లను వంచకూడదు. బొటన వ్రేలిని అందుకోనుటకు కష్టపడకూడదు. నిదానముగా చేస్తుంటే అదే అలవాటగును. ఆ తరువాత కుడికాలు చాచి ఒకసారి పై విధముగా చేయాలి.

పరమాత్మను భేదబుద్ధితో జూచువానికి ముక్తి లభింపదు.

--- వ్యాసుడు.

ఎన్నిసార్లు:- ఎడమకాలితో 2 సార్లు

కుడికాలితో 2 సార్లు

రెండుకాళ్లతో 2 సార్లు

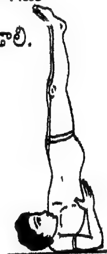


వేయకూడని వారు:- వెన్నుపూస ప్రక్కకు తొలగినవారు, సయాటికా, అర్థరైటిస్ ఎక్కువ కాలము నుండి ఉన్నవారు, గూని ఉన్నవారు.

ఉపయోగాలు:- సీట్ భాగములోని నరాలను వదులుగా ఉంచును, తొడలు, పొట్ట భాగములో పేరుకుపోయిన క్రొవ్వును కరిగించును. డయాబెటీస్ తగ్గించును, స్త్రీల లైంగిక సమస్యలు నివారించును, వెన్నెముకకు సరియైన రక్త ప్రసరణ కలిగించును, ఆధ్యాత్మికత అనే ప్రజ్ఞను పెంచును.

8. శవాసనము:- 2 నిమిషాలు

9. సర్వాంగాసనము:- వెల్లకిలా పడుకొని ఆ తరువాత సీటును అర చేతులతో పట్టుకొని నిదానముగా మొత్తము కాళ్ళను పైకి లేపాలి వీపు, తల భాగమే నేలకు ఆని ఉండును. కాళ్ళు పైకి లేచినప్పుడు రెండు జతలో ఉండాలి.



ఎన్ని సార్లు:- ఒక్కసారి కాళ్ళు పైకి లేచిన తరువాత
మీకు సౌకర్యంగా ఉన్నంత సేపు
కాళ్ళను ఆలాగే కాసేపు అక్కడే ఉంచాలి.

వేయకూడని వారు:- థైరాయిడ్, సమస్య ఉన్నవారు, కాలేయము, స్ప్లీన్ వాపు వచ్చినవారు,గుండెపోటు(Hart Attack) బి.పి. ఉన్నవారు, వెన్ను నొప్పి ఉన్నవారు.

ఉపయోగాలు:- రక్త ప్రసరణ, జీర్ణ వ్యవస్థ, ప్రత్యుత్పత్తి, నాడీ వ్యవస్థ, గ్రంధి వ్యవస్థను సమత్వములో ఉంచును. రక్తమును మెదడుకు సక్రమముగా అందించడము ద్వారా శరీర పెరుగుదలను క్రమబద్ధీకరణము చేయును ఆస్త్మామా, బ్రాంకైటీస్

పరమాత్ముని ప్రసన్నత వలన లోక సౌభాగ్యం చేకూరును.

--- కుచేలుడు.

బోదకాలుకు ఉపశమనము కలిగించును. వెన్నుపూసకు, కాళ్ళకు, ప్రత్యుత్పత్తి భాగాలకు, పొట్ట భాగాలకు బలము చేకూర్చును.

సర్వాంగాసనములో మార్పులు :-

ఎ. సైక్లింగ్ చేయాలి 5 సార్లు

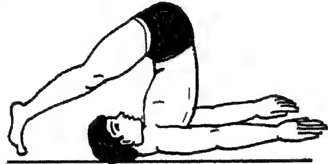
బి. వాకింగ్ చేయాలి 5 సార్లు

సి. కత్తెర చేయాలి 5 సార్లు

డి. పద్మాసనము వేయాలి 1 సారి వేసి అలాగే కాసేపు ఉండాలి.

<u>10. హలాసనము:-</u> సర్వాంగాసనములో కాళ్ళు పూర్తిగా పైకెత్తిన తరువాత నిదానముగా కాళ్ళను తల దగ్గర భూమిపైకి ఆనిస్తూ పొట్టను, సీటును వెనుకకు వంచుతూ బొటన వ్రేళ్ళతో భూమిని తాకాలి.

ఎన్నిసార్లు:- 1 సారి హలాసనములో ఉన్న తరువాత 30 సెకన్ల పాటు అదే స్థానములో ఉండాలి.



ఉపయోగాలు:- మూత్రపిండాలకు, కాలేయమునకు, పాంక్రియాస్‌ను సక్రమముగా పని చేయునట్లు తోడ్పడుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి మలబద్ధకాన్ని తొలగించును. పొత్తికడుపులోని క్రొవ్వును కరిగించును, డయబెటిస్‌కు పైల్స్‌కు ఉపశమనము కలిగిస్తుంది.

<u>11. మకరాసనము:-</u> బోర్లా పడుకుని తలను కుడివైపుకు త్రిప్పి తలక్రింద రెండు చేతులను ఉంచి కుడికాలిని మోకాలి దగ్గర విశ్రాంతిగా మడిచి ఎడమకాలును అలాగే చాపినట్లుగా ఉంచాలి. ఇలా ఒక నిమిషము ఉన్న తరువాత ఎడమ వైపు కూడ ఇలాగే చేయాలి.

ఎన్ని సార్లు:- 2 నిమిషాలు



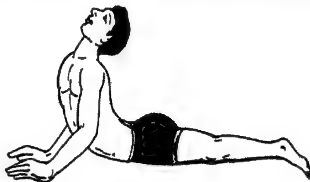
పరముపై లక్ష్య ముంచుము - ఇహమును జూడకుము.

--- వసిష్ఠ మహర్షి.

ఎవరు చేయకూడదు:- ఎవ్వరైనా చేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు:- మలబద్ధకాన్ని తగ్గించును, సయాటికా ఉన్నవారికి ఉపశమనము కలిగించును. మానసిక, శారీరక విశ్రాంతిని కలిగించే అత్యుత్తమమైన ఆసనము.

12. భుజంగాసనము:- బోర్లాపడుకుని అరచేతులు చాతి ప్రక్కన భూమికి ఆనించి ఉంచి నిదానముగా బొడ్డు పై శరీరభాగమంత పాము పడగలాగా సాధ్యమైనంత పైకి లేస్తుంది. ఆ తరువాత చూపు ఆకాశము వైపు చూస్తున్నట్లుగా ఉండును.



ఎన్నిసార్లు: 3 సార్లు చేయాలి

వేయకూడనివారు:-

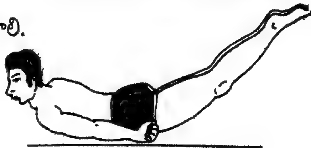
పెప్టిక్ అల్సర్, హెర్నియా,

జీర్ణాశయపు టి.బి., గుండె బలహీనత ఉన్నవారు.

ఉపయోగాలు:- స్త్రీలకు సంబంధించిన లైంగిక సమస్యలు ఉండవు. మలబద్ధకము తగ్గించును. కాలేయమునకు, మూత్రపిండాలకు చాల మంచిది. వెన్ను పూస disc తప్పిఉంటే దానిని యధాస్థానములోనికి తెచ్చును. వెన్ను, వీపు నొప్పులను తగ్గించి ఆరోగ్యము చేకూర్చును.

మకరాసనము:- 2 నిమిషాలు

13. శలభాసనము:- బోర్లా పడుకుని చేతులను తొడల క్రింద ఉంచాలి. తలను కుడివైపుకు త్రిప్పి నిదానముగా కుడి కాలును మోకాలి దగ్గర మడవక ఎంత సాధ్యమెతే అంత కాలిని పైకి లేపాలి. అలాగే ఎడమకాలితో కూడా చేయాలి. ఆ తరువాత రెండు కాళ్లతో ఒకేసారి చేయాలి.



ఎన్నిసార్లు:- కుడివైపుకు 2 సార్లు
ఎడమవైపుకు 2 సార్లు

పరమేశ్వర పాలితమైన ఈ జగత్తు పవిత్రం, మంగళమయం.

--- వేదవ్యాసుడు.

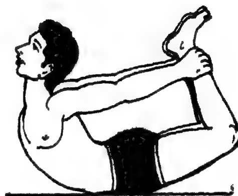
రెండు కాళ్ళతో 2 సార్లు

ఎవరు చేయకూడదు:- పెప్టిక్ అల్సర్, హెర్నియా జీర్ణాశయపు T.B., గుండె బలహీనులు చేయరాదు.

ఉపయోగాలు: వెన్నెముక క్రింది భాగమునకు ఆరోగ్యము నిచ్చును. గుండెకు చాలా మంచిది, సయాటికాకు ఉపశమన మిచ్చును.

మకరాసనము:- రెండు నిమిషాలు

<u>14. ధనురాసనము:-</u>



బోర్లాపడుకుని నెమ్మదిగా కాళ్ళను పైకెత్తి చీల మండలాలను చేతులతో పట్టుకొని తల ఛాతి, సీటు, కాళ్ళను పైకెత్తాలి, పొట్ట మాత్రమే నేలకు ఆనుతుంది.

ఎన్ని సార్లు:- 3 సార్లు

ఎవరు చేయకూడదు:- పెప్టిక్ అల్సర్, జీర్ణాశయపు T.B. కడుపుతో ఉన్నవాళ్ళు చేయవద్దు.

ఉపయోగాలు:- Gastric Trouble తొలగించును, మలబద్ధకము తొలగించును, పొట్ట, సీటు, కాళ్ళ భాగములోని క్రొవ్వు త్వరితముగా తీసివేయును.

మకరాసనము:- 2 నిమిషాలు



<u>15. వక్రాసనము:-</u> సుఖాసనములో కూర్చుని కుడికాలును తీసి ఎడమ తొడ ప్రక్కన పాదము నేలపై పెట్టుకొని ఎడమ చేయి అరచేయితో కుడికాలు చీలమండలము తాకాలి, కుడి చేయి నడుముపైన ఆనివుంటుంది. తల వెనక్కి చూస్తుంటుంది

పరస్త్రీ ఎదురగునపుడు క్రిందు జూచుచూ నడువుము.

--- సరోజబాల.

ఇలా ఎడమవైపు కూడా పైన చెప్పిన విధముగా చేయాలి.

ఎన్ని సార్లు:- కుడివైపు 2 సార్లు, ఎడమవైపు 2 సార్లు

ఎవరు చేయకూడదు:- ఎవ్వరైనా చేయవచ్చును

ఉపయోగాలు:- వెన్నెముకకు, నడుము కండరాలకు చాలా మంచిది, జీర్ణశక్తిని పెంచును. ఎడ్రినల్ గ్రంథులు సక్రమముగా పని చేయునట్లు తోడ్పడును. షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించును. నడుము వీపు భాగములోని నాడులన్నింటికి చాలా మంచిది. నాడీ వ్యవస్థలోని 72,000 ప్రాణ నాడులను ఉత్తేజముగా పనిచేయుటకు ఉపకరించును

మకరాసనము:- 2 నిమిషాలు



16. మహాముద్ర:- సుఖాసనముతో గాని, అర్థ పద్మాసనములో గాని, పద్మాసనములో గాని కూర్చుని చేతులు రెండింటిని వెనుక నడుము దగ్గర ఉంచి తలను నిదానముగా ముందుకు తీసుకొచ్చి మాడను భూమికి ఆనించాలి.

ఎన్ని సార్లు:- 3 సార్లు

ఎవరు చేయకూడదు:- గర్భిణి స్త్రీలు

ఉపయోగాలు:- పొట్టలోని కండరాలకు, వెన్నుపూసకు ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది, ఛాతి అభివృద్ధి చెందని పిల్లల్లో పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

17. తాడాసనము:- నిలబడి రెండు చేతులను Cross చేస్తున్నట్లుగా చేతులు ఆకాశమువైపు చూస్తునట్లుగా చేతులను పైకి ఎత్తి పెట్టాలి. తరువాత కాలి మునివ్రేళ్ళతో పైకి లేస్తు శరీరాన్ని ఎవరో పట్టి పైకి లాగుతున్నట్లుగా శరీరాన్ని పైకి లాగుతున్నట్లు చేయాలి.

ఎన్ని సార్లు:- 3 సార్లు

పరస్త్రీ మొగముపై రెండవసారి కన్నెత్తి చూడకుము.

--- దయానంద సరస్వతి.

ఉపయోగాలు:- వెన్నెముకకు చాలా మంచిది,
నాడీ వ్యవస్థను సక్రమముగా ఉంచును.
ఎవరు వేయకూడదు : అందరు వేయవచ్చును

18. పాద హస్తాసనము:- తాడాసనము నుండి ఒక్కొక్క అంగుళము ముందుకు నెమ్మదిగా వంగుతూ చేతులను నేలకు ఆనించాలి. రెండు మూడు సార్లు శ్వాస తీసుకుని వదిలాక తరువాత ఇంకా కొంత ముందుకు వంగాలి. శరీరము ఏ విధముగా ముందుకు వంగాలంటే కండరాలే లేనట్లుగా విశ్రాంతిగా వంగాలి చేతులు భుజాలు వదులుగా ఉండాలి నిదానముగా పైకి రావాలి. చేతులు వదులుగా ముందుకు ఉంటాయి.



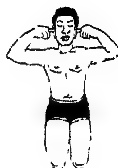
ఎన్ని సార్లు:- 2 సార్లు
ఎవరు చేయకూడదు :
వెన్నెముక నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నవారు చేయకూడదు.
ఉపయోగాలు :- వెన్నెముక ఆరోగ్యముగా ఉండును. మలినాలను తొలగించి శరీరాన్ని శుద్ధి చేయును. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచును.
భ్రమరి:- వజ్రాసనములో కూర్చొని శ్వాసను పీల్చుకొని ఉమ్ అనే శబ్దము చేస్తూ శ్వాసను బయటికి వదలాలి చేతి వ్రేలితో చెవులను మూయాలి.

పిదార్థ మెవరికి స్వార్థమో వారు పురుష ఆ:
--- భర్తృహరి.

ఎన్ని సార్లు:- 5 సార్లు

ఎవరు చేయకూడదు:- ఎవ్వరైన చేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు:- శరీరానికి మనస్సుకు విశ్రాంతి ఇచ్చును.



: కొన్ని నియమాలు :

1. వారానికి 4 సార్లు యోగాసనములు వేయాలి.

2. ప్రొద్దున వేయునపుడు ప్రాణాయామానికి ముందు సాయంత్రము అయితే ధ్యానము ప్రాణాయామ తర్వాత ఉదయము అయితే సూర్యోదయానికి ముందు సాయంత్రమైతే సూర్యాస్తమయము తర్వాత.

3. ఆహారము తీసుకొనుటకు ముందు యోగాసనాలు వేయవద్దు.

4. పరుపుపైన పడుకొని యోగాసనాలు వేయవద్దు కార్పెట్ గాని రగ్గుగాని వేసుకొని చేయాలి.

5. పూర్తిగా మౌనంగా ఉండి చేయాలి.

6. యోగాసనము ఒకదాని తరువాత ఒకటి వెంట వెంటనే వేయక శవాసనములో విశ్రాంతి పొందాలి. ఆసనాలు పూర్తిగా అయిపోయిన తరువాత కూడ శవాసనములో విశ్రాంతిగా ఉండాలి.

7. ఆసనాలు నిదానముగా వేయాలి శరీరాన్ని శ్రమ పెట్టుకోవద్దు.

8. పీరియడ్స్‌లో ఉన్నప్పుడు స్త్రీలు వేయవద్దు, 4వ నెల ప్రారంభమయిన నాటి నుండి గర్భిణి స్త్రీలు వేయవద్దు.

9. ఎండాకాలములో తగ్గించి చలికాలములో ఆసనాలు వేసే సంఖ్యను పెంచాలి.

10. స్నానము చేసిన తర్వాతగాని చేయక ముందుగాని వేయవచ్చును.

11. వదులు దుస్తులు ధరించాలి.

12. శ్వాస ముక్కు ద్వారా వదలాలి. బిగపట్టవద్దు.

పరిసరములలోనున్న ప్రతి వస్తువులోను దేవుని చూడడం నేర్చుకో.

---శారదామాత.

13. కాలకృత్యాల తర్వాత చేయాలి, కాని మలబద్ధకముతో బాధపడేవాళ్లు ముందు కూడ చేసుకొనవచ్చును.

సూర్య నమస్కారములు.

సూర్యనమస్కారములు ఒక అద్భుతమైన ఎక్సరుసైజు. ఇవి శరీరములోని కండరాలను, జాయింట్లను, అంతరంగిక అవయవములను విరామముగా, వదులుగా ఉంచుతుంది.

వీటిని ఉదయం కాలకృత్యము అయిన తరువాత చేసుకుంటే చాలా మంచిది. ఉత్తమమైన సమయము సూర్యోదయానికి కొద్దిగా ముందు అలాగే రోజు మొత్తంలో ఎప్పుడైనా శారీరకంగా గాని మానసికంగా గాని అలసిపోయినప్పుడు ఈ సూర్య నమస్కారాలు చేసుకోవటం వలన శక్తివంతంగా కావచ్చును.

సూర్యనమస్కారములో మొదటిస్థితి సావధానంగా ఉండటము ఆ తరువాత 12 క్రమాలు 12 రాశులలో ఉంటాయి.

ఒక పూర్తి సూర్యనమస్కారములో 12స్థితులు ఉంటాయి. ఇలాంటివి 12 చేస్తాము. ప్రతి సూర్యనమస్కారమునకు ఒక మంత్రము ఉంటుంది. పూర్తి ప్రయోజనాల కొరకు ఈ మంత్రాన్ని పైకి ఉచ్చారణ చేయాలి.

మొదటిస్థితి : నమస్కారము


ప్రణామాసనం
మొదటి స్థితి

కాళ్ళు దగ్గరగా పెట్టుకొని నిటారుగా నిలబడాలి. పాదాలు, మోకాళ్ళు ఒకదాని ప్రక్కన ఒక్కటి ఉండాలి. ఛాతిముందు రెండు చేతులతో నమస్కారము చేసుకోవాలి.

ప్రయోజనాలు : ఒక విధమైన ఏకాగ్రతని ఇస్తుంది. ముందు ముందు చేయబోవు స్థితులకోసము శరీరాన్ని తయారుగా ఉంచుతుంది. నెమ్మదిగా శ్వాసతీసుకుంటూ పటములో

పరీక్షకై ఎన్ని కష్టాలెదురైనా దేవుని నమ్మియుండు.

--- లీలాశుకులు.

చూపిన విధముగా రెండు చేతుల మధ్య రెండు అడుగుల దూరము ఉంచి వంగాలి.

రెండవ స్థితి : నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుంటూ పటములో చూపిన విధముగా రెండు చేతుల మధ్య రెండు అడుగుల దూరము ఉంచి శరీరాన్ని కష్టపెట్టకుండా సాధ్యమైనంత వరకు వెనుకకు వంగాలి.



హస్త ఉత్తనాసన
రెండవ స్థితి

ప్రయోజనాలు : పొట్టలోని కండరాలను సాగించటము వలన ఎక్కువగా ఉన్న కొవ్వు తగ్గించడంతోపాటు జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది. వెన్నులోని నరాలను, చేతులను, భుజాలను బలపరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలోని గదులను విశాలపరుస్తుంది.

మూడవస్థితి : అరచేతులను పాదాల ముందు గాని ప్రక్కలకు కాని తాకేలా పూర్తిగా ముందుకు వంగాలి వంగేటప్పుడు శ్వాసవదులుతూ వంగాలి. వీలయితే తలను మోకాళ్ళకు ఆనించాలి. కాని అందుకోసము శ్రమపడకూడదు. కాళ్ళు మోకాళ్ల దగ్గర వంగకూడదు.



పాద హస్తాసన
మూడవ స్థితి

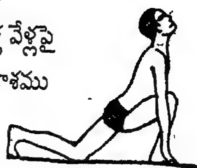
ప్రయోజనాలు : కడుపుకు సంబంధించిన వ్యాధులను గాని దూరము చేసుకోవటానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. క్రొవ్వును తగ్గించి జీర్ణశక్తిని పెంచి మలబద్ధకమును దూరం చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ పెరిగి వెన్నులోని నరాలను పటుత్వంగా ఉంచుతుంది.

నాల్గవ స్థితి : ఎడమ కాలిపాదమును భూమిపై అలాగే ఆనించి ఉంచి కుడికాల్లిని పటంలో చూపిన విధముగా సాధ్యమైనంత వెనుకకు పోనివ్వాలి. మూడవస్థితిలో చేతులు పాదాల పక్కన ఎలా ఉంటాయో అవి అలాగే వుంటాయి.

పరుల ఆదర సమ్మానముల కాశింపకుము.

--- బొంతముంత స్వామి.

శరీరము యొక్క బరువు మొత్తము రెండు అరచేతులు, ఎడమపాదము, కుడికాలు, మోకాలు మరియు కుడికాళ్ల వేళ్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తల వెనుకకు వాలేసి చూపు ఆకాశము వైపు నిలపాలి. ఈ విధముగా చేస్తున్నపుడు శ్వాస తీసుకుంటూ చేయాలి.



అశ్వ సంచాల నాసన
నాల్గవ స్థితి

ప్రయోజనాలు : కడుపులోని అవయవాలకు బలంగా చేకూరుతుంది. అవి పనిచేసే తీరు మెరుగవుతుంది. కాళ్లలోని కండరాలకు బలం చేకూరుతుంది. నరాలను సమత్వానికి తెస్తుంది.

అయిదవస్థితి : ఎడంకాలును తీసి ఇది వరకే వెనుకకు సాగిఉన్న కుడి కాలు పక్కన పెట్టాలి. పటములో చూపిన విధముగా పిరుదులను పైకి ఎత్తి తలను రెండు చేతుల మధ్య ఉంచాలి. చేతులు కాళ్లు-నేల ఈ మూడు త్రికోణములోని 3 రేఖలుగా ఉండాలి. సాధ్యమైనంత వరకు మడిమను నేలకు ఆనించి శ్వాస వదులుగా చేయాలి.



పర్వతాసన
ఐదవ స్థితి

ప్రయోజనాలు : కాళ్ళు, చేతుల కండరాలు బలపడుతాయి. స్వచ్ఛమైన రక్తం అంది వెన్నులోని నరాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఆరవ స్థితి : పటములో చూపిన విధముగా శరీరాన్ని భూమిపై ఆనించాలి. రెండు పాదాల వేళ్ళు, రెండు మోకాళ్లు ఛాతి రెండు చేతులు మరియు గడ్డము (ఈ విధముగా 8 అంగలు నేలకు తాకుతూ సాష్టాంగ నమస్కారము చేయాలి.) మాత్రమే నేలకు తాకుతాయి. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు శ్వాస శూన్యకలో ఉండాలి. పొట్ట, సీటు భాగము, నేలపై ఉండి కొంచెము ఎత్తులో ఉంటాయి.

అష్టాంగ నమస్కార
ఆరవ స్థితి

పరులకు అపకృతి చేయనివాడు లోకో ప్రకృతి చేసినట్లే.

--- గౌతమబుద్ధుడు.

ప్రయోజనాలు : కాళ్ళు చేతులలోని కండరాలు బలపడుతాయి. ఛాతిని విశాలపరుస్తుంది.

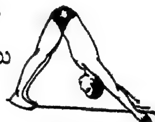
ఏడవస్థితి : పటములోని విధముగా తొడలను, పొత్తికడుపును భూమిపై ఆనించి శరీరాన్ని నాభి వరకు పైకి లేపాలి. బరువు చేతుల పైనే ఉంటుంది. మోచేతుల వద్ద వంగకూడదు. శరీరాన్ని వెనుకకు వంచుతున్నపుడు శ్వాసతీసుకోవాలి.

భుజాంగాసనం
ఏడవ స్థితి

ప్రయోజనాలు : పొట్ట వెనుకకు నొక్కు కొనటము వలన ఆ ప్రాంతములో నిలువ ఉన్న రక్తము పైకి పీల్చబడుతుంది. అన్ని రకాల కడుపుకి సంబంధించిన సమస్యలకు చాలా ఉపయోగము వెన్నులోని నరాలు శక్తివంతముగా మారుతాయి. బుద్ధి వికాసము జరుగుతుంది.

ఎనిమిదవ స్థితి : అయిదవ స్థితిని మరల చేయటము

తొమ్మిదవ స్థితి : నాల్గవ స్థితినే చేయాలి కాని ఈ సారి కుడికాలి పాదము భూమికి ఆని ఉంటుంది. ఎడమకాలు వెనుకకు ఉంటుంది.



పర్వతాసనం
ఎనిమిదవ స్థితి

పదవ స్థితి : మూడవ స్థితిని మరల చేయటము.

పదకొండవస్థితి : రెండవ స్థితిని మరల చేయాలి.

పన్నెండవ స్థితి : మొదటిస్థితిని మరల చేయాలి.

సూర్యనమస్కారములు చాలా నిదానముగా విశ్రాంతిగా చేయాలి. ఈ స్థితులలో శరీరము సాగినప్పుడు శ్వాసను తీసుకుంటూ, కుంచిచు సమయాల్లో శ్వాస వదులుగా ఉండాలి. ప్రతిస్థితిలో శ్వాసను లోతుగా తీసుకుంటూ వదిలివేయాలి. నిదానముగా చేయుటము వలన ప్రాణాయామమునకు సమాధి అభ్యాసానికి ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది.

పరుల దోషాలు వెతుకువాడు, వినువాడు ఉన్నత స్థితికి రాజాలడు.

--- శివానందుడు.

సూర్యనమస్కారములలో ఉపయోగించు మంత్రములు. ఈ మంత్రమును ఒక పూర్తి సూర్యనమస్కారమునకు ఒక్కటి చొప్పున గాని లేదా ప్రతి సూర్యనమస్కారములోని ప్రతిస్థితి ఒక మంత్రము చొప్పున వాడుకోవచ్చును.

మంత్రము వాని అర్థము :

1. ఓం మిత్రాయనమ : (అందరికి మిత్రుడైన నీకు వందనాలు)
2. ఓం రవయేనమః (ప్రకాశించు వానికి నమస్కారములు)
3. ఓం సూర్యాయనమః (సృష్టిలోని క్రియలను ప్రేరేపించు వానికి నమస్కారములు)
4. ఓం భానవే నమః (ఉదయించు వానికి వందనములు)
5. ఓం ఖగాయ నమః (ఆకాశములో వేగముగా పయనించు వానికి వందనములు)
6. ఓం పూష్ణేనమః (శక్తి ప్రదాతకు నమస్సులు)
7. ఓం హిరణ్య గర్భాయనమః (బంగారు వర్ణము గల వానికి వందనములు)
8. ఓం మారీచాయనమః (ఉదయ భగవానునికి నమస్కారములు)
9. ఓం ఆదిత్యాయనమః (అదితి తనయునికి నమస్కారములు)
10. ఓం సవిత్రేనమః (దయగల తల్లికి వందనములు)
11. ఓం అర్కాయనమః (స్తుతికి అర్హుడైన వారికి నమస్కారము)
12. ఓం భాస్కరాయ నమః (జ్ఞాన ప్రదాతకు వదంనాలు)

అమృతాహారము

రోగం వచ్చిన తరువాత చికిత్స
ప్రాకులాడేకన్నా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం వివేకవంతమైన
కార్యమని అందరకు తెలిసిన విషయమే.

పరుల యాన తలదాల్చువాడు ఆజ్ఞాపించుటకు అర్హుడే.

--- వివేకానంద.

అయినప్పటికి ఆరోగ్య రక్షణకై కావలసిన రక్షణ
నేటి సమాజములో లేకపోవడం శోచనీయం
ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం ఆరోగ్యం
మూలముత్తమమ్ అన్నారు.
ధర్మ, అర్ధ, కామ, మోక్షములనబడే చతుర్విధ
పురుషార్థాలను సాధించడానికి ఆరోగ్యం చాలా
అవసరం అయితే ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి ?
దానిని ఎలా కాపాడుకోవాలి అనే విషయాలను
గురించి ప్రతి ఒక్కరు తెలిసికోవాలి.
ఆరోగ్యం అనేది శారీరకంగానే కాక
మానసికంగా కూడా ఉండాలి. శారీరక మానసిక
ఆరోగ్యములున్నప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యము అవుతుంది.
అటువంటి అమూల్యమైన ఆరోగ్యాన్ని మీకు అందించేది

సాధన S.S.Y.

ఈ జీవిత కురుక్షేత్రంలో క్రుంగిపోతున్న
నరుణ్ణి వీపుతట్టి పూజ్య గురూజీ ఋషిప్రభాకర్ గారు
" నీ జీవితరథాన్ని కదిలించటానికి సాధన"
అనే అభయం హస్తం చూపారు
ఆ అభయ హస్తంలో అయిదు వ్రేళ్ళున్నాయి.
అవి సత్యం, ధర్మం, శాంతి, ప్రేమ, అహింసలు
ఇవన్ని కలిసినదే (S S.Y)
S.S.Y చేసిన మీకు ఆహారము, ఆరోగ్యము యొక్క ప్రాముఖ్యత తెలుసు
అందులో శాఖాహారము యొక్క విశిష్టత చాలా ఉంది.

పరులు తనకుకొద్దిగా మేలు చేసినా ఎక్కువగా జెప్పుకోవలెను.
--- శ్రీరాముడు.

ఆహారము పేరు	మా.కృ	పిండి పదార్థాలు	క్రొవ్వులు	పీచు పదార్థాలు	ఖనిజాలు	కాలరీల శక్తి	ప్రతి 100 గ్రా॥
బియ్యము	13.5	48.4	16.2	4.3	6.6	393	
మొక్కజొన్న	11.1	66.2	3.6	2.7	1.5	342	
గోధుమ	12.1	69 4	1 7	1.9	2 7	341	
సోమచిక్కుడు	43.2	20.9	19.5	3.7	4.6	432	
మినప పప్పు	24.0	59.6	1.4	.9	3 2	347	
పెసర పప్పు	24.0	56.7	1.3	4.1	3.5	334	
కందులు	22.3	57.6	1.7	1.5	3.5	335	
వేరుశనగ	26.2	26.7	39.8	3.1	2.5	570	
జీడిపప్పు	21 2	22.3	46.9	1.3	2.4	596	
కిస్‌మిస్	1.8	74.6	.3	1 1	2.0	308	
పుచ్చకాయ	34.1	4.5	52.6	.8	3.7	628	
కొబ్బరి	6.8	18.4	62 3	6.6	1 6	662	
అరటి	1 2	27 2	.3	.4	.8	116	
ఆపిల్	2	13.4	.4	1 0	.3	59	
ద్రాక్ష	1 0	10	.1	0.4	45	35	
జామ	0.9	11.3	.3	5 2	0.7	51	
బత్తాయి	0.8	9.3	0.3	0 5	0.7	43	
ఆరంజ్	0.7	10 9	0.2	.3	.3	48	
పొప్పడి	0 6	7.2	0.1	0 8	.5	32	
మామిడి	0.6	16 9	0.4	0.7	0.4	74	
పాలకూర	2 0	2.9	0.7	0.6	0.7	26	
కాబేజి	1.8	4 67	0.1	1 6	.6	27	
కాలిఫ్లవర్	2.6	4 0	.4	1 2	1.0	30	
బెండ	1.9	6.4	2	1.0	.7	35	
ఆలు	1.6	22.6	.1	.4	.6	97	
టమాట	1.5	6.7	.2	4.2	1.2	35	
వెన్న	-	-	81	-	2.5	729	
నెయ్యి	-	-	100	-	-	900	
తేనే	.3	79.5	-	-	2	319	
పల్లినూనె	-	-	100	-	-	900	
మేకమాంసము	21 4	-	3 6	-	1.1	118	
చేప	8 9	13.9	19.4	-	27.5	413	
గ్రుడ్లు	13.3	-	13.3	-	1 0	173	

పరలు చేసే అవమానాము నమృతంగా, మర్యాదను విషంగా దలచవలెను.

--- మనువు.

శాఖాహారము యొక్క విశిష్టత.

మనలో చాలా మందికి మనకు కావలసిన మాంసకృత్తులు, పోషక పదార్ధాలు, శాఖాహార పదార్థములు అందించలేవని ఒక నమ్మకం ఉంది. ఇది కేవలము అపనమ్మకం మాత్రమే. శాస్త్రజ్ఞులు శాస్త్ర పరిశోదనలు స్పష్టముగా మనకు ఏమని తెలియజేస్తున్నాయంటే శరీరానికి కావసిన మాంసకృత్తులు అన్ని పోషక పదార్ధాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, శక్తిని శాఖాహారమే అధిక సంఖ్యలో ఇస్తాయి. సోయాచిక్కుడు మరియు వేరుశనగ కాయలలో మాంసము గ్రుడ్లకన్న అధిక మాంసకృత్తులు ఉండును. పప్పుధాన్యాలలో కూడా మాంసకృత్తులు అధికముగా ఉండటమే కాకుండా వీటిని కూరగాయలు మరియు అన్నము గాని రొట్టెతో గాని కలిపి తీసుకుంటె సమతుల్యమైన ఆహారమై శాఖాహార ప్రాణి మంసాహారపు ప్రాణికన్నా ఎక్కువ కాలము జీవించేలా చేస్తుంది.

శాఖాహార జంతువులైన గుఱ్ఱము, ఏనుగు, ఒంటె, ఎద్దు మొదలగు జంతువులు తమ జీవితములో ఎక్కువ భాగము కష్టమైన పనులు ఛేస్తుంటాయి మరియు విపరీత పరిస్థితులను తట్టుకునే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ మధ్యనే ఇంగ్లాండులో జరిగిన ఒక పరిశోధనలో వేటకుక్కలకు మాంసాహారము మానిపించి శాఖాహార భోజనము ఇవ్వడము వలన వాటిలో సామర్థ్యము, పరిస్థితులను తట్టుకునే శక్తిపెరిగింది. అందుకనే అంతర్జాతీయ క్రీడాకారులు ఎక్కువగా శాఖాహారముపై మొగ్గుచూపుతున్నాయి.

రాష్ట్రీయ ఆహార పరిశోధన కేంద్రము హైదరాబాద్ వారు ఆహారముపైన పరిశోదన జరిపి 100 గ్రాముల ఆహారములో పోషక పదార్థములు ఎన్ని ఉంటాయని ఈ క్రిందివిధముగా నిర్ధారించారు.

పరోపకారం పుణ్యం కొఱకు - పరపీడ పాపం కొఱకు.

--- వ్యాస మహర్షి.

శాఖాహార - మాంసాహారుల మధ్య వ్యత్యాసము

మనము నిత్య జీవితములో చూసే ఎన్నో విషయాల ద్వారా శాఖాహార విశిష్టతను మనము గ్రహించవచ్చును. అటువంటి కొన్ని విషయాలు ఇప్పుడు మీరు చదివి మనిషికి శాఖాహారము ఎంత అవసరమో మీరే తెలుసుకొండి.

వాస్తవానికి ప్రకృతి మానవుడి శరీరాన్ని శాఖాహారము కోసమే తీర్చిదిద్దింది. అందుకనే మనకి తెలిసి వచ్చేలా కొన్ని విశిష్ట గుణాలను కూడ ప్రకృతి ప్రసాదించింది. ఉదా॥ మాంసాహార జంతువులకి వాటి నాలుక చాలా గరుకుగా ఉంటుంది. అవి వాటి నాలుకతో నీళ్ళు త్రాగుతాయి. అదే శాఖాహార జంతువులకు నాలుక మెత్తగా ఉంటుంది. అవి నీళ్ళు త్రాగుటకు పెదవులను వాడుతాయి. మాంసాహార జంతువుల యొక్క దవడలు పైకి, క్రిందికి, ప్రక్కలకు కూడ కదులుతాయి. శాఖాహార జంతువుల యొక్క ప్రేగులు వాటి శరీరం కన్నా వాటి ప్రేగులు శరీరం ఎత్తుకు 6 రెట్లు ఎక్కువగా ఉండును. అదే మంసాహారిలో 3 రెట్లు మాత్రమే ఎక్కువగా ఉండును. మంసాహార జంతువుల యొక్క స్వరము కఠోరముగా భీకరముగా ఉంటుంది. అదే శాకాహార జంతువుల స్వరము అంత కఠోరముగా ఉండదు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన తన శరీర నిర్మాణానికి విరుద్ధంగా మనషి తప్ప ఏ జంతువు ప్రవర్తించదు. మంసాహార జంతువులు మాంసము పైనే జీవితమంతా జీవిస్తాయి. కాని అదే ఒక మనిషి పూర్తిగా మాంసాహారముపై 3 వారాలకంటే ఎక్కువగా జీవించలేడు. ఎందుకంటే ఎంతో ఎసిడిటి పేరిగి అతని శరీర వ్యవస్థ అస్థవ్యస్థమవుతుంది. అందుకే ధృవ ప్రాంతాల్లో కేవలం మంసాహారమే భుజించవలసిన పరిస్థితుల్లో జీవిస్తున్న ఎస్కిమో జాతి మనుషుల సరాసరి ఆయుష్షు 30 సంవత్సరాలు మాత్రమే ఉంటుంది. అంతేకాదు శాఖాహారము పండ్ల సువాసనలను చూసి ఏమనిషికి వికారము అనిపించదు. అదే ఒక మంసాహారము అమ్ము స్థలమునకే వెళ్లినపుడు వికారము అనిపిస్తుంది. వీటన్నింటి ద్వారా ఏమి ఋజువవుతుందంటే

పరుల కష్టములందు ఆదుకొనే వానికి భూమండల దాన ఫలం లభిస్తుంది.

--- విష్ణుశర్మ

మనిషి కేవలము శాఖాహారి మాత్రమే. భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఈ శరీరాన్ని మంసాహారము అధికముగా భుజించి మనము పాడు చేసుకున్నట్లే అవుతుంది.

శాఖాహారము మనిషిని ఉత్సాహము చైతన్యముగా ఉంచుతుంది. మాంసాహారము మనుషులలో ఎన్నోవ్యాధులు కలిగించును. నరాల సంబంధమైన వ్యాధి, గోట్ వ్యాధి కొలోన్ కాన్సర్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశమున్నది. శాఖాహారము మనిషిని తేలికగా, ఆరోగ్యవంతముగా ఉంచును. మాంసాహారము శరీరములో ఉత్పత్తిచేసే Toxins వలననే ఎన్నోవ్యాధులు కలిగించును. శాఖాహారము తీసుకొనుట వలన శరీరములో ఉత్పత్తి అవుతున్న మలినములను బయటికి తీసుకొని వచ్చి దేహాన్ని పరిశుభ్రముగా ఉంచుతుంది.

నేడు ప్రపంచమంతా శాఖాహారంవైపు మొగ్గుచూపుతోంది. శాఖాహారపు విశిష్టతను పాశ్చాత్యులందరూ గుర్తించారు.

శాకాహారం సాత్వికమైనదని సత్వ గుణాన్ని మేధస్సునూ పెంచుతుందని మాంసాహారం రజోగుణాన్ని తమోగుణాన్ని పెంచి ఆవేశాలకు లోను చేస్తుందని మన వేదాలు చెప్పాయి.

శాఖాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే జంతువులు ఆవు, గేదే, మేక, గొర్రెల వంటి వాటి పిల్లలు పుట్టిన వెంటనే కళ్ళు తెరుస్తాయి. కాసేపటికల్లా గెంతులు వేస్తూ, అటూ ఇటూ పరిగెడతాయి.

అదే మాంసాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకొనే సింహం, పులి, పిల్లి, కుక్క మొదలైన జంతువుల పిల్లలు పుట్టివారం, పదిరోజులకు గాని కళ్ళు తెరవలేవు. అవి కాళ్ళు నిలదొక్కుకుని నడిచేసరికి దాదాపు నెల రోజులు పడుతుంది. అందుకే శాఖాహారంలో ఏదో ప్రత్యేకత ఉన్నట్లు గుర్తించారు. శాస్త్రజ్ఞులు.

శాఖాహారాన్ని గురించిన సమాచారాన్ని స్త్రీలు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

పరులకు మేలు కల్గునని తోచినపుడే మనసు విప్పి మాటాడుము.

--- వివేకానంద.

వంటచేసి, వడ్డించే బాధ్యత స్త్రీలదే కదా !

పూర్వకాలములో దేవతలు అమృతము సేవించి అమరులై హాయిగా ఆనందముగా ఉండే వారని పురాణాల ద్వారా వింటూ ఉండే వాళ్ళము చదువుతుండేవాళ్ళము. అలాగే 5000 సం॥ క్రితము ఋషులు కూడ హాయిగా కందమూలాది ఇత్యాదులు తిని గృహస్తులుగా ఉంటూ కూడా ఆనందకరమైన జీవితము గడిపినారని మనకు తెలుసు. వాస్తవానికి అమృతమంటే ఏమి అమృతము అంటే అ........మృతము అంటే మృతము చనిపోయినది కానిది, అని అర్ధము. అంటే ప్రకృతిలో లభ్యమయ్యే ఆహారము వండకుండా లేక వేడిచేయకుండా ఉపయోగించడమే "పచ్చిఆహారము" (RAW FOOD) లేక అమృతాహారము అని అంటారు.

ఈ రోజుల్లో కూడ ఈ అమృతాహారము తీసుకొని అలనాటి దేవతలు, ఋషుల మాదిరిగా ఆరోగ్యముగా, ఆనందముగా, చైతన్యముగా జీవించవచ్చును. ఈ జీవన విధానాన్ని పూజ్యశ్రీ ఋషిప్రభాకర్ జీ దీవెనలతో మరియు ఎంతో మంది శ్రేష్టమైన సాధకుల ద్వార సిద్ధసమాధి యోగ కార్యక్రమములో మీకు అందించడము జరుగుతున్నది.

పచ్చికూరగాయల విశిష్టత ఏమిటి ?

చాలామందికి పచ్చికూరగాయలు, పండ్లు తొందరగా జీర్ణముకావు అనే అపోహ ఉన్నది కాని నిజముగా పచ్చికూరగాయలు తేలికగా జీర్ణమయి తొందరగా రక్తములో కలుస్తుంది.

పచ్చి ఆహారము జీర్ణమగుటకు 13 గం॥ పడుతుంది వండిన ఆహారము జీర్ణమగుటకు 24 గం॥ పడుతుంది. అదే మాంసాహారము వెపుడులు 72 గం॥ పడుతుంది.

ప్రకృతిసిద్ధమైన కూరగాయలు మరియు పండ్ల రసాలవలన పోషక విలువలు

పరోపకారానికై పాపకర్మ చేసినా చెడుఫలితాలు కలుగవు.

--- విశ్వామిత్రుడు.

మీకు దక్కుతాయి. శరీరము సులభముగా వాటిని గ్రహించి త్వరగా రక్తములో కలుపుకుంటుంది. అధిక ప్రాణశక్తి అంటే ఏమిటి ? అన్ని జీవరాసులలో నిబిడీకృతమైన విశ్వజాతులలోను పచ్చికూరగాయలలో వివిధ పరిమాణాల్లో ఉంటుంది. అందులో అత్యధిక ప్రాణశక్తి కలిగి ఉన్నది బూడిదగుమ్మడికాయ వీటి తర్వాత ఉన్నతమైనది. క్యారెట్లు, బీట్‌రూట్ మిగిలినకూరగాయలన్నింటిలోను ప్రాణశక్తి అధికముగా ఉంటుంది. ఈ పచ్చికూరగాయలు, పండ్లు తీసుకొనుట వలన శరీరములోని అన్ని వ్యవస్థలు శుభ్రపరచబడి రుగ్మతలు తగ్గిపోయి శరీరము తేలికగా, ఉల్లాసముగా తయారవుతున్నది. ఎన్నో ఏళ్ళుగా శరీర మట్టములోపేరుకున్న మలినాలుబయటకి వచ్చి శరీరము మనస్సుకు శక్తి, సమన్వయము కుదురుతుంది. అంతర్గత భాగాలు శుద్ధి అగుట వలన ముఖములో తేజస్సు, ప్రశాంతత కనబడును. శరీరము ప్రకృతి సిద్ధముగా సహజ స్థితిలోనికి మారుతుంది. ఈ పచ్చికూరగాయలు, పండ్లరసాలు తీసుకొనటవలన నాడీవ్యవస్థ, విసర్జక వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, ఎముకలకు, శ్వాసవ్యవస్థ, రక్త ప్రసరణవ్యవస్థలకు వచ్చే ఆయారకమైన వ్యాధుల ప్రభావమును తొలగించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులను చేస్తుంది.

మనం తినే ఆహారంలో సగం మాత్రమే మన శరీర పోషణకు ఉపయోగపడుతుంది. తక్కిన సగభాగం కేవలం డాక్టర్లను, మందులకంపెనీ వాళ్ళను బతికించడానికే సరిపోతుంది.

ఈ రోగాలన్నింటికీ కూడా చాలామంది గడ్డిగా బావించే ఆకుకూరలు, చిక్కుడు, బీన్సు, గోరుచిక్కుడు, బీర వంటి పీచుగల పదార్థాలు కొంతవరకు నియంత్రిస్తాయి. పీచు ఉండే పదార్థాలను, విటమిన్లు,ప్రోటీన్లు అంటిపెట్టుకుని ఉంటాయి. దానివల్ల అవి నిదానంగా జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తాయి. దాంతో వెంటనే ఆకలి కాకుండా ఉంటుంది. కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. అవి మెల్లిగా జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తాయి. కనుక రక్తపోటు పెరగడానికి ఆస్కారముండదు. అలాగే

పలు విషయాలలో నిటికి సతమతమగుచు కాలం గడపకు.

--- కుసుమ హరనాథ బాబా.

మధుమేహ రోగులకు రక్తంలో చెక్కర పెరుగదు. అందుకే మధు మేహం, గుండెపోటు, అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు నిదానంగా భోంచేయాలి. ఒకేసారి కాకుండా అప్పుడప్పుడూ కొద్దిగా తినాలని సలహా ఇస్తారు డాక్టర్లు. పీచు పదార్థంవల్ల త్వరగా విరేచనమై, ఆరోగ్య హాని కలిగించే టాక్సిన్‌లను త్వరగా బయటకి పంపివేస్తుంది. అందువల్ల పెద్ద ప్రేవుల కాన్సర్‌ను నివారిస్తుంది.

అసలు అన్నింటికన్నా ముందుగా చెప్పుకోవలసింది కారెట్ కాన్సర్ నిరోధకంగా గుర్తింపు పొందింది. దీనిలో బీటాకెరోటిన్ అనే 'ఎ' విటమిన్ మూలపదార్థం ఉంది. ఇందులో ఉండే బీటాకెరోటిన్, ఆస్కార్బిక్ ఆసిడ్ వల్ల కాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బీటాకెరోటిన్ ఆకుకూరలు, గుమ్మడికాయ, మామిడిపండు, నారింజ, ఆపిల్ వంటి వాటిలో కూడా ఉంది.

ఆకుపచ్చని కూరలలోని 'ఇ' విటమిన్, బీటా కెలొటీన్, పళ్ళలోని 'సి' విటమిన్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తాయి. కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ కావడంవల్ల గర్భాశయ కాన్సర్ వస్తుంది.

మొలకెత్తిన గింజలలో ప్రోటన్లు, నీళ్లలో కరిగే విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి.

కాబేజి, కాలీఫ్లవర్‌లలో ఎన్నో విటమిన్‌లు ఉన్నప్పటికి, కాబేజీని అధికంగా తింటే అందులోని 'గాయిటరోజన్స్' 'థైరాయిడ్' వంటికి హార్మోన్లను తగ్గించే అవకాశం ఉంది.

కాకరలో పీచు పదార్థం ఉంది. దీనిలోని చేదువలన ఇది మధుమేహరోగులకు వ్యాధిని అదుపు చెయ్యడంలో ఉపకరిస్తుంది. అలాగే మెంతికూర మెంతులుకూడా.

పీచు పదార్థాలున్న కూరగాయలను తినడంవల్ల త్వరగా వి రేచనమవుతుంది. ఆహారంలో విషపదార్థాలు (టాక్సిన్‌లు) ప్రేగులకు హాని కలిగించకుండా విరేచనంద్వారా విసర్జింపబడతాయి. ఈ మేలు చేసి పుణ్యం కట్టుకునేది పీచు పదార్థాలే కదా !

పవిత్రతను సాధించే పోరాటంలో ప్రాణాలనైనా త్యజించు.

--- వివేకానంద.

యవ్వన దశలోకి అడుగు పెట్టిన ఆడపిల్లలు మల్లెతీగల్లా ఉండాలని తిండి మానేసి మాడుతుంటారు. అందుకే వారికి పచ్చి కూరల సలాడ్, పండ్లు ఇస్తుండాలి. ఐశ్వర్యారాయ్, సుస్మితాసేన్ ల వంటి సుందరీమణులు, శ్రీదేవి, మీనాక్షి శేషాద్రి వంటి నటీమణులు శరీరాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి పచ్చి కూరలు, పళ్ళు తింటారంటే వినడానికి ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది.

పచ్చి కూరగాయలు, పండ్ల రసాలు తీసుకునే విధానం

ఏ పండ్లనైన ఉన్నది ఉన్నట్లు తీసుకోవచ్చు. జ్యూస్ కావాలనుకుంటే జ్యూస్‌గా తీసుకొని త్రాగవచ్చును.

ఏ కూరగాయలనైన 5 రకాలుగా ఆహారముగా తీసుకొనవచ్చు.

1. తీపి ఇష్టమైన వాళ్ళు కూరగాయలను తురుముకొని గాని కట్ చేసుకొని గాని అందులో చెక్కరగాని బెల్లం గాని కలిపి తీసుకోవాలి.

2. తీపి ఇష్టములేని వాళ్ళు తరిగిన, తురిమిన కూరగాయలతో, ఆకుకూరలు, నిమ్మరసం (Garlic Trouble , Alcer ఉన్నవాళ్ళు నిమ్మరసం తీసుకొనవద్దు) ఉప్పు, కొత్తిమీర, పూదీన, కరివేపాకు కలిపి తీసుకోవాలి.

3. తరగిన, తురిమిన కూరగాయలను, ఆకుకూరలు, పెరుగులో వేసి అందులో ఉప్పు ఇష్టమున్న వాళ్లు ఉప్పు చెక్కర ఇష్టము ఉన్న వాళ్ళు చెక్కర వేసుకొని అందులో తురిమిన కొబ్బరి, దానిమ్మ గింజలు వేసి తినోచ్చు.

4. ఏ కూరగాయలు అయిన ఆకుకూరలైన పచ్చవి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసుకొని అన్నము, కూరతో పాటు కలుపుకొని తినాలి.

5. కొన్నిసార్లు మీ కిష్టమైన రీతిలో పండ్లను, కూరలను కలిపి మిశ్రమంగా చేసుకొని తినవచ్చు

ఉదా : పైనాపిల్, బూడిద గుమ్మడి, అరటిపండు, బీట్‌రూట్, అరటిపండు, కొబ్బరి

పాటుపడనిదే సాపాటు చేయుట పాపము. ఋణము కూడ.

--- వినోబాభావే.

పచ్చి కూరగాయలతో పసందైన తయారీలు

స్వీట్ ఐటమ్స్

బీట్ రూట్ స్వీట్ :- బీట్ రూట్లు రెండు మధ్య రకము సైజువి తీసుకొని వాటి తొక్కలు తీసి తురుము పీటపై తురుముకోవాలి అలా తురిమిన బీట్ రూట్‌కి ద్రాక్షపండ్లు మధ్యగా కోసిగాని, అరటి పండ్లు కాని, కొబ్బరి కోరు గాని, బొప్పాయి పండ్ల ముక్కలు గాని కలపాలి. జీడిపప్పులు, కిస్‌మిస్‌లు, మీ రుచికి అనుగుణంగా కావలసినంత తురిమిన బెల్లము కలిపి బాగా పిసకాలి చివరిగా పైపైన యాలకుల పొడిని, రెండు చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది.

బీట్‌రూట్ లడ్డు : రెండు మధ్యరకము బీట్ రూట్లను తొక్క తీసి తురుకోవాలి తురిమిన కోరును రసము పిండి వేరుగా ఉంచుకోవాలి. మీరుచికి తగినంత తురిమిన బెల్లమును, జీడిపప్పును, కిస్‌మిస్, బాదాము వగైరాలను తురిమిన బీట్‌రూట్‌కు కలిపి లడ్డు కట్టాలి. ఇలా తయారు చేసుకొన్న లడ్డూను వేరుగా ఉంచుకోవాలి. 10 లడ్డూలకు 100 గ్రా॥ బొంబాయి రవ్వను, కొద్దిగా నేతిలో దోరగా వేయించాలి. వేయించిన రవ్వ చల్లారిన తరువాత ఇంతకుముందు చేసిన లడ్డూలను రవ్వలో దొర్లించి లడ్డూ మొత్తానికి రవ్వ అంటేలా చూడాలి. ఇవి చూడటానికి ఎంతో బాగుంటాయి మరియు తినడానికి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి.

క్యారెట్ స్వీట్ : ఆరు క్యారెట్లు లేతవి తొక్క తీసి తురుముకొని ఉంచుకోవాలి. తురిమిన క్యారెట్లకు తగినంత చెక్కర, తురిమిన పచ్చికొబ్బరి, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లను కలుపుకోవాలి. సువాసన కొరకు పైన యాలకుల పొడి కలిపితింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

పాతివ్రత్యానికి చరమదశ మగడు, భార్యను అమ్మాయని పిలుచుటే.

--- జిల్లెళ్ల-అమ్మ.

పొట్లకాయ, బనాన రోల్స్ : లేత పొట్లకాయలను చక్రాలుగా కోసుకోవాలి. ఈ చక్రాల మధ్యలోని గుజ్జును తీసివేయాలి. దోరగా పండిన అరటి పండ్లను తీసుకొని సరిగ్గా పొట్లకాయ ఎంతలావు చక్రాలుగా కట్ చేసారో అంతేలావుగా అరటి పండ్లను చక్రాలుగా కోసుకోవాలి. పొట్లకాయ రౌండ్ మధ్యలో అరటి పండు రౌండ్‌ను ఉంచాలి అరటి పండ్ల ముక్కలపైన చెర్రీ గాని, కిస్‌మిస్ గాని ఉంచాలి. కొద్దిగా యాలకుల పొడి చల్లాలి. ప్లేట్ చుట్టూరా రా ఫుడ్ పెట్టి మధ్యలో ఇతర రాఫుడ్‌ను సర్వ్‌చేసి తింటే ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది.

పొట్లకాయ పెరుగు స్వీట్ : ఒక టీకప్పు పొట్లకాయ ముక్కలను సన్నగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. రెండు కప్పుల చిక్కటి పెరుగు తరిగిన ముక్కలకు కలుపుకోవాలి. దానికి తగినంత చక్కరవేసి కొద్దిగ తురిమిన కొబ్బరి కిస్‌మిస్‌లు, నానిన ఎండు కర్జూర ముక్కలు వేసుకొని తింటే చాలా బాగుగా ఉంటుంది.

బబానా కోకో జెల్లి : 6 అరటి పండ్లను తీసుకొని ముక్కలుగా చేసుకోవాలి దీనికి సమానముగా పచ్చి కొబ్బరి కోరును తురుముకొని ఉంచుకోవాలి. రుచికి తగినంత చెక్కర వేసి బాగా పిసకాలి. ఇందులో సారపలుకులు వేసుకొని తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

బనానా మిలన్ మెలోడి : 6 అరటిపండ్లు మధ్యసైజు తర్బుజ తీసుకొని ముక్కలుగా చేసి కావలసినంత తురిమిన బెల్లము వేసుకొని వాటిపైనా కాజు, బాదాం కలుపుకొని తింటే ఎంతో రుచిగా ఉండును.

ఫ్రూట్ సలాడ్ · 3 అరటిపండ్లు, 15 ద్రాక్షపండ్లు, 1 యాపిల్, 4 పైనాపిల్ ముక్కలు, రెండు సపోటాలు, చారెడు దానిమ్మ గింజలు, 4 సంత్రా తొనలు, చిన్న కప్పు కొబ్బరి కోరు వీటన్నింటిని ఒక గిన్నెలో వేసి సాధ్యమైనంత తక్కువ బెల్లము

పాదముల తడియారిన పిదప నిద్రించువాడు సంపన్నుడగును.

--- చరకుడు.

వేసుకొని మరీ గట్టిగా కాకుండా పైపైనే పిసికి ఉంచుకోవాలి. మీ ఇష్టాను సారంగా ఎన్ని రకాల డ్రై ఫ్రూట్స్ వాడుకొనవచ్చును. ఫ్రూట్ సలాడ్ చేసుకొనడానికి సీజన్‌లో దొరికే ఏ పండ్లనైనా వాడవచ్చును. అయితే పుల్లటి పండ్లను, ద్రాక్ష, సంత్రాలు తక్కువగా వేసుకొని తింటే మహా అద్భుతంగా ఉంటుంది.

క్యారెట్ బనానా పుడింగ్ : తురిమని క్యారెట్టుకు తగినంత చెక్కర వేసి కలిపి ఉంచుకోవాలి. దోరగా పండిన అరటి పండ్లను ముక్కలుగా చేసి అందులో కలపాలి అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ పాలు కలిపి జీడి పప్పులు, కిస్‌మిస్‌లు, బాదాం పైపైన చిలకరించి యాలకుల పొడి కలిపి తింటే మహా రుచిగా ఉంటుంది.

: నాలుగు క్యారెట్లను తురిమి ఉంచుకోవాలి వాటిలో గుప్పెడు నీటిలో నానబెట్టిన అటుకులను కలపాలి. దానికి తగినంత చెక్కరగాని, బెల్లము గాని కలిపి లడ్డూలుగా చేసి తినవచ్చును.

స్వీట్ స్ప్రవుట్స్ : మొలకెత్తిన పెసర్లు, మొలకెత్తిన శనిగలు నాలుగు గంటలు నానబెట్టిన వేరుశనిగ గింజలు, తురిమని కొబ్బరి ఒక కప్పు తీసుకొని తగినంత చెక్కర లేదా బెల్లము కలుపుకొని తింటే మహా రుచిగా ఉంటుంది.

హోసీ లీఫ్ డిలైట్ : లేత పాలకూర ఆకులు కొంచెము పెద్దవిగా కోసుకొని ఉంచుకోవాలి. కోసి ఉంచిన ఆకులకు కిల్లీ కొట్టులో దొరికే గుల్‌కంద్ గాని లేద స్వచ్ఛమైన తేనెను కలిపి తింటే ఎంతో బలం.

పోమ గ్రనేట్ సలాడ్ : ఆపిల్ ముక్కలు కప్పెడు, దానిమ్మగింజలు కప్పెడు, సగం పైనాపిల్ ముక్కలు, కొన్ని ద్రాక్షపండ్లు గిన్నెలో తీసుకొని రెండు లేదా మూడు స్పూన్‌ల వెన్న కలిపి, దీనికి చెక్కర కలుపుకొని తింటే ఎంతో రుచి.

పాదములచే గాని చేతితో గాని జలమును గొట్టరాదు.

--- శంఖుడు.

బూడిద గుమ్మడి సలాడ్ : బూడిద గుమ్మడి కాయ పొట్టు తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి చెక్కర వేసి నానబెట్టాలి. ఇందులో పైనాపిల్ ముక్కలను చిన్నవిగా కట్ చేసి ముక్కలను వేసి వాటిపై కొద్దిగా యాలకుల పొడిని కలిపి తీసుకుంటే ఎంతో రుచి.

పైనాపిల్ బనానా సాండ్‌విచ్ : రెండు పైనాపిల్ ముక్కలు గుండ్రముగా కోసుకొని ఉంచుకోవాలి. వాటికి మధ్యలో రెండు అరటి పండ్లను గుజ్జుగా పిసికి ఉంచుకోవాలి. రెండు ముక్కల మధ్యలో బాగాపిసికన అరటి పండ్ల గుజ్జును పెట్టి. వాటిపై కొద్దిగా చెక్కర చల్లి తింటే చాలా బాగుంటుంది.

రూటీ స్వీట్ : రెండు బంగాల దుంపలను పొట్టు తీసి మంజీర పీటపై తురుముకోవాలి దానికి తగినంత బెల్లము బాదాములు, జీడిపప్పులు, సారాపలుకులు కలుపుకొని తీసుకొని తింటే ఎంతో రుచి.

నూల్‌కుల్‌స్వీట్: నూల్ కోల్‌గడ్డ తొక్కతీసి మంజరీ పీటమీద తురుముకోవాలి. దానికి తురిమిన సోరకాయ మిశ్రమాన్ని చెక్కర జీడిపప్పు కలుపుకొని తినవలెను.

రాచగుమ్మడి స్వీట్ : బాగా పండిన రాచగుమ్మడిని తొక్కతీసిన తరువాత మంజరి పీటమీద తురుమకోవాలి దానికి కావలసినంత చెక్కరవేసి బాగా పిసకాలి దానికి కావలసినంత యాలకుల పొడి కలిపి తినవలెను. కాజు బాదాం కూడా కలపవలెను

ఉప్పుతో కలిపి తయారుచేసుకొనే పచ్చి కూరగాయల రకాలు :

మిక్స్‌డ్ వెజిటెబుల్ సలాడ్ : చిన్న సోరకాయ, బీరకాయ, పండు దోస ...క్కలను తీసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరుగు కొని ప్రక్కకు పెట్టాలి. ఒక కట్ట

పాదరక్షల దాత యొకప్పుడును ముండ్ల పీడ పొందడు.

--- మనువు.

కొత్తిమీర 10 పూదిన ఆకులు, కొద్దిగా కరివేపాకు చిన్న చిన్నగా తరుముకోవాలి. తరువాత ఈ ముక్కలకు ఆకుకూరల మిశ్రమాన్ని కలిపి తగినంత ఉప్పుకలిపి కలుపుకోవాలి. అసిడిటి లేనివారు 10 చుక్కల నిమ్మరసం కలుపుకొని తినవచ్చును.

గమనిక :- పై కూరగాయల మిశ్రమంలో మీకిష్టమైతే తురిమని క్యారెట్లును, తరిగిన బూడిద గుమ్మడి, పైనాపిల్ ముక్కలు చిన్నవిగా తరిగి, కొద్దిగా పచ్చి కొబ్బరి కోరు కూడా కలుపుకొనిన చాలా రుచిగా ఉండును. పచ్చి బటానీలను లేదా కాలిఫ్లవర్ ముక్కలను కూడా కలుపుకోవాలి.

క్యారెట్ లీఫ్ వెజ్ : నాలుగు క్యారెట్లను మాంజరీ పీటమీద తురుముకొని ప్రక్కకు పెట్టుకోవాలి. ఒక కట్ట కోతిమీర, 30 కరివేపాకు ఆకులు, 10 పూదిన ఆకులు కత్తిరించుకొని క్యారెట్లో కలుపుకొని కాజా, బాదాము ముక్కల్ని అందులో వేసుకొని తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని తినవచ్చును అసిడిటి ఉన్నవారు నిమ్మరసం వాడకూడదు.

క్యాబేజి కోసుంబరి : క్యాబేజి సన్నగా కావలసినంత తరుగుకొని అందులో కావలసినంత తురిమని కొబ్బరి వేసుకొని కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండుకొని తినవలెను. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ ఉన్న వారు తినవద్దు.

దొండకాయ రోల్స్ : కావలసినంత దొండకాయలు సన్నగా ముక్కలు చేసి అందులో తురిమిన పచ్చికొబ్బరి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తినవలెను.

బెండకాయ బజ్జీలు : కడిగిన బెండకాయలను నిలువుగా కోసి అందులో తగినంత ఉప్పుకలిపిన తురిమిన కొబ్బరి మిశ్రమాన్ని బెండకాయ మధ్యలో పెట్టి తింటే ఎంతో బాగుంటుంది.

పాదరక్షలు తాల్చక పయనింపకు, పరుల పాదరక్షలు తాల్చకు.

-- వేమన?

విజటెబుల్ స్ప్రౌటి మిక్స్ : పెసర మొలకలను కావలసినన్ని తీసుకొని కొద్దిగా తురిమిన క్యారెట్టు, కొత్తి మీర, కరివేపాకు, పూదీన కొద్దిగా అందులో వేసి కావలసినంత ఉప్పు వేసుకొని 10 చుక్కల నిమ్మరసం వేసుకొని తినవలెను.

కుకుంబర్ సలాడ్ : కీర దోసకాయలు, పండు దోస పొట్టుతీసి చిన్న ీ ముక్కలుగా కట్ చేసుకొని తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి కొద్దిగా కలుపుకొని తినవలెను.

బీన్ సలాడ్ : లేత బీన్స్ గాని, లేత అల్సంత కాయ సన్నగా కట్ చేసుకొని దానిలో తగినంత ఉప్పు తురిమని పచ్చికొబ్బరి కొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుకొని తినవలెను.

పొట్లకాయ సలాడ్ : లేత పొట్లకాయలను సన్నగా కట్ చేసి తగినంత ఉప్పు, జిలకర పొడి వేసికొని దానికి కొద్దిగి తురిమని పచ్చికొబ్బరిని కలుపుకొని తినవలెను.

పీ ఫ్లవర్ సలాడ్ : కాలి ఫ్లవర్స్ రెండు నిమిషాల సేపు తక్కువ నీటిలో ఉడికించి పచ్చి బటానీలు కలిపి తగినంత ఉప్పు కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి తినవలెను

గమనిక .- పెరుగు పచ్చళ్లలో గాని సాల్ట్ వెజిటెబుల్‌లలో గాని పోపు వేసుకొని తింటే చాలా బాగుంటుంది. పోపులో చిన్న చెంచాడు నూనె సగం స్పూన్ జిలకర్ర, సగం స్పూన్ మినపప్పు దోరగా వేయించి కరివేపాకు కలుపుకొని పోపును పెరుగు పచ్చళ్లలో కలుపుకోవాలి. నూనె తక్కువగా వాడాలి. పోపులో మిరప విత్తనాలు వేయవద్దు.

పాదాలు నేలపై ఆన్చక పీటపై గూర్చుండి భుజింపకు.

--- యజ్ఞవల్క్యుడు.

పెరుగు పచ్చళ్ళు

మిక్స్‌డ్ విజిటెబుల్ రైతా : సొరకాయ, బీరకాయ, పండుదోస, చిన్న ముక్కలుగ తరుగుకొని పెరుగులో వేసి దానికి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని చిన్నగా కట్ చేసిన కోతిమీర పుదీన కలుపుకొని తింటే ఎంతో రుచి.

గోర్డ్ గోల్డ్ : సొరకాయను మాంజరి పీట మీద తురుముకొని దానికి కావలసినంత ఉప్పు కలుపుకొని పెరుగులో వేసి వడ్డించుకునే ముందు దానిమ్మ గింజలు కలుపుకొని తినవలెను.

రోజీ రైతా : బీట్ రూట్ తురిమి సరిపడేఅంత ఉప్పు కలుపుకొని ఒక చిటికెడు జీలకర్ర పొడి చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకొని వడ్డించే ముందు పెరుగు కలుపుకొని తినవలెను.

క్యారెట్ కర్డ్ చట్నీ : క్యారెట్‌ను చిన్న ముక్కలుగా కట్‌చేసి లేదా తురిమి గాని అందులో తగినంత ఉప్పు తగినంత పెరుగు వేసుకొని తినవలెను.

పొట్ల కాయ చెట్నీ : పొట్లకాయను చిన్నముక్కలుగా తరిగి దానికి తగినంత చక్కర కొద్దిగా ఉప్పు పెరుగులో కలిపి తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

లీఫీ రైతా : పాలకూరను చిన్న చిన్నగా తరుముకొని తురిమిన పచ్చికొబ్బరి కలుపుకొని సరిపడే అంత ఉప్పు పెరుగు కలుపుకొని తినేముందు దానిమ్మ గింజలు కలుపుకుని తింటే ఎంతో అద్భుతం.

ప్రజా సేవ చేశానని గొప్పలు చెప్పకు సేవాఫలం కోల్పోతావు.

--- మహాత్మాగాంధీ.

మహా ప్రాణ : బూడిద గుమ్మడిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసి గ్రైండింగ్ చేయవలెను. గ్రైండింగ్ చేసిన బూడిద గుమ్మడిని ఒక బట్టలో వడగట్టి వచ్చిని పిప్పికి చిక్కటి పెరుగు, కొద్దిగా పచ్చి కొబ్బరి, తగినంత ఉప్పు కొద్దిగా పోపు కలుపుకొని తింటే మహా అద్భుతంగా ఉంటుంది.

క్యాబేజి రైతా : సన్నగా తరిగిన క్యాబేజికి కొద్దిగా పచ్చి కొబ్బరి చిక్కటి పెరుగు కొన్ని దానిమ్మ గింజలు కొద్దిగా పంచదార కలుపుకొని తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

ఆమ్లా పంచ్ పెరుగు పచ్చళ్ళు : (చిన్న ఉసిరి) రాచ ఉసిరి కాయలను గ్రైండ్ చేసి దానిలోని విత్తనాలను తీసి పిప్పిలో చిక్కటి పెరుగు కొద్దిగా ఉప్పు కొద్దిగా పోపు కలుపుకుంటే అద్భుతంగా ఉంటుంది.

గమనిక : ఏ కాయకూరలైన ఆకుకూరలైనా సరే పెరుగులో వేసుకొని ఉప్పు కలిపితే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. సాల్ట్ వెరైటీస్‌లలో పెరుగు పచ్చళ్ళలో ఉప్పును, పెరుగును, నిమ్మకాయను, కొత్తిమీరను, జీడిపప్పులను, బాదాములను, యాలకుల పొడిని వడ్డించే ముందు కలుపు కొని తినవలెను.

మాల్ట్ మాధుర్యాలు

ఒక గ్లాసెడు మాల్ట్ కావాలంటే ముప్పావు గ్లాసెడు నీళ్ళు స్టౌవ్‌పైన వేడిచేసి మరిగించాలి. మిగతా పావుగ్లాసు చల్లని నీటిలో ఒక స్పూన్ మాల్ట్ పౌడర్‌ను కలిపి మరిగే నీటిలో వేయవలెను. దానికి కొద్దిగా బెల్లము లేదా చక్కర కలుపుకొని మరిగించి త్రాగితే ఎంతో కమ్మగా ఉంటుంది

అంతాఒక్కటే రెండనేది లేదనువారికి రాగద్వేషాలు లేవు.

--- చంద్రశేఖరేంద్రసరస్వతి.

అరపాకెట్ మాల్ట్ పౌడర్‌కు 100 గ్రా॥ల నెయ్యి కలిపి కొంచెం ఎండు కొబ్బరి కలిపి ఉండలు గట్టి తింటే ఎంతో శక్తి దాయకం.

అరకేజి గోధుమ పిండిలో 3 టేబుల్ స్పూన్‌ల మాల్ట్ పౌడర్‌ను కలిపి రొట్టె మెత్తగా చేసుకొని తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.

3 టేబుల్ స్పూన్ ల మాల్ట్ పౌడర్ తీసుకొని పావు గ్లాసు పేస్టులాగా చేసి స్టవ్ మీద జావలాగా ఉడికించి చల్లారిని తరువాత చిక్కటి పెరుగులో ఈ జావను చల్లని నీటిలో కలిపి మజ్జిగలాగ చేసుకొని తాగితే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎండాకాలంలో ఎంతో చల్లదనం.

మాల్ట్ పౌడర్ ను తీసుకొని నీటిలో ఉండలు లేకుండా పొడిపొడిగా, తడిగా ఉండేట్లు కలుపుకొని ఈ మిశ్రమాన్ని ఇడ్లీ పాత్రలో ఉడికించి అటుతరువాత చెక్కర పొడిని, కొబ్బరి కోరును, ఇలాయిచి పొడి, నెయ్యి కలిపి తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు చెక్కర కలపని రాగిమాల్ట్ మిశ్రమాన్ని రొట్టెగా చేసుకొని తింటే చాలా మంచిది.

రాగుల పౌడర్‌ను అన్నంలాగా సరిపడే నీరు ఉప్పువేసి ఉడికించి దించుకునే ముందు పిడికెడు అన్నం కలిపి దించుకొని ఈ మిశ్రమాన్ని కాస్త ఎక్కువ కూరతో కలుపుకొని తింటే షుగర్ ఉన్నవాళ్ళకు ఎంతో ఆరోగ్యకరము.

అందరిలో దేవుని, తనలో సర్వులను చూచువాడు ఉత్తమ భక్తుడు

--- నారదానంద.

బట్టర్ మిల్క్ డిలైట్స్

పెరుగు చిలికి మజ్జిగ చేసాక అందులో చిటికెడు ఉప్పు ఒక స్పూన్ షుగర్ వేసి నాలుగు చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి కొంచెం కొత్తిమీర కలుపుకొని త్రాగితే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

మజ్జిగలో కాస్త ఉప్పు కాస్త నూనె తక్కువగా ఉన్న జీలకర్ర కరివేపాక పోపు వేసుకొని త్రాగితే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. చలువ చేస్తుంది.

దనియాలు, జీలకర్రను వేయించి పొడిచేసి ఈ పొడిని చల్లటి మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితే చాలా రుచి మరియు శరీరానికి ఆరోగ్యకరం.

రేగుపండ్లు ఎండబెట్టి గింజలు తీసి పొడిగా దంచి ఆ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే చాలా మంచిది.

మజ్జిగలో ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి త్రాగితే చాలా మంచిది. పెద్ద ఉసిరి కాయలను ఎండబెట్టి పూర్తిగా ఎండిన తరువాత గింజలతో సహా పొడిచేసి ఆపొడి ఒక స్పూన్ గ్లాసెడు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే తెల్లబట్ట తక్కువ అగును చలువ చేయదు.

వివిధ పండ్ల రసాలు వాటి ప్రయోజనము

కూరగాయలను, పండ్లను తీసుకునే ముందు వంట సోడాతో అరబకెట్ నీళ్ళు కలిపి అందులో కూరగాయలను, పండ్లను వేసి అరగంట నానబెట్టి తుడిచి భద్రపరచుకోవాలి. పండ్ల రసాల వల్ల శరీర నిర్మాణ వ్యవస్థ అంతా శుభ్రం

అవుతుంది కాయగూరలరసాల వల్ల అన్ని అవయవాలుసక్రమంగా పనిచేస్తాయి. ఈ రసాలేమిటి? ఎంతవరకు ఉపయోగపడతాయో చూద్దాం

ఆపిల్ జ్యూస్

శరీరానికవసరమైన 16 పదార్థాల్లో తొమ్మిది ఆపిల్ లో ఉన్నాయి. ఆరు ప్రధాన విటమిన్లలో నాలుగు ఉన్నాయి. ఇవికాక ఆపిల్ కు రోగాలను నివారించగల శక్తి ఉంది. శరీరంలో రోగనిరోదక శక్తిని పెంచుతుంది. కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేసేట్టు చూడడమే కాక ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఆపిల్ వల్ల డయేరియా, కృషించిపోవడం తగ్గవచ్చు.

నేరేడు రసం

నేరేడు రసం రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. మొటిమలకు, అజీర్ణానికి, ఆస్మాకు, డయేరియాకు గాల్‌స్టోన్‌కు మంచి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

అరటిపండు రసం

అరటిపండు రసం ఆరు రకాల విటమిన్లు ఉన్నాయి. అరటిపండు త్వరగా జీర్ణమవడమే కాక శరీరానికి కావలసిన శక్తిని వెంటనే అందిస్తుంది. అజీర్ణానికి, డయేరియాకి అరటిపండు ఎంతో మంచిది ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే డయేరియాకి పండిన అరటి ఎంతో మంచిది. ఇందులో ఏ విటమిన్, ఇతర విటమిన్లు ఉన్నాయి. మూడుపాళ్ళు కారట్ రసానికి ఒకవంతు కాబేజి రసం కలిపి తాగితే పోషక విలువలు అద్భుతంగా లభిస్తాయి.

కారట్ రసం

కారట్ రసం ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో అందరికీ తెలిసిందే. కారట్ లో 12 రకాల ముఖ్యమైన ఖనిజాలు, అయోడిన్ ఉండి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

పాపము చేసి దాచినచో దాని ఫలం పెరుగును

శంక మహర్షి.

అల్సర్లు, క్యాన్సరు వంటి రోగాలకు తగ్గించడంలో కారట్ ఉపయోగపడుతుంది. నరాల వ్యవస్థని బలోపేతం చేసి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. గర్భిణీస్త్రీలకు కారట్ రసం ఎంతో మంచిది.

దోసకాయ రసం

శరీరాన్ని చల్లబరిచే గుణం దోసకాయకున్నందువల్ల వేడి ప్రదేశాల్లో దీన్ని ఎక్కువగా వాడతారు. దోసకాయ రసం శరీరంలోని మలినాలు, అనవసర పదార్థాలు బయటికి పోయేందుకు దోహద పడ్తుంది. అందుకే కిడ్నీ వ్యాధులకు, కీళ్ళ నొప్పులకు దోసకాయ వాడమంటారు.

ద్రాక్షరసం

ద్రాక్ష అసిడిటీని తగ్గించి రక్త ప్రసారాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. రక్తంలో లోపాలకు, శ్వాస సంబంధ సమస్యలకు ద్రాక్ష రసం ఎంతో బాగా పనిచేస్తుంది. లివరు, చర్మం, నరాలు, కీళ్ళకు సంబంధించిన, నొప్పులకు కూడా ద్రాక్ష మంచిది. లో బి.పి. ఉన్నవారికి కూడా ద్రాక్ష రసం మేలు చేస్తుంది.

నిమ్మరసం

రుచినీ, ఆరోగ్యాన్నీ కూడ అందించేది నిమ్మరసం. నిమ్మలో ఎన్నో సుగుణాలున్నాయి. ఇవి దగ్గు, జలుబు, ఆస్మా, బ్రోంకైటిస్ వంటి వాటికి పనిచేస్తాయి. కామెర్లు తగ్గడానికి కూడా నిమ్మరసం తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ సి నిమ్మరసంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిమ్మరసం కూడా రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.

తోటకూర రసం

అనేక అమూల్యమైన విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు ఉన్న తోటకూరను రసం

పడివాదం చేసే వానితో మాట్లాడి, పగలు పంతాలు తెచ్చుకొనకు.

---చరకుడు.

చేసి, ఆ రసాన్ని కారట్ రసంతోగాని, ఇతర రసాలతోగాని కలుపుకొని తాగితే మంచిది. నీటిలో వేసి ఉండే పపైన్ అజీర్తికి సంబంధించిన సమస్యల్ని తీరుస్తుంది. స్త్రీలలో ఉండే రుతు సంబంధ సమస్యల్ని కూడా తీర్చి సక్రమంగా చేస్తుంది. యుక్త వయసులో ఉన్న యువతీ యువకులకు, టీనేజ్ వారికి అనాసరసం మంచిది.

రేగుపండ్ల రసం

అజీర్ణం, మలబద్ధకం, పైల్స్ మొదలయిన రోగాలన్నిటినీ రేగుపండ్ల రసంమంచి ఔషదం. గ్లాసుడు రసం రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే పై లక్షణాలున్న వారికి ఉపశమనం ఉంటుంది.

దానిమ్మ రసం

చాలామంది ఇష్టపడే దానిమ్మరసం రుచికే కాక స్థూల కాయులకు, హై బి.పి. లివరుకు సంబంధించిన సమస్యలకు రోగ నివారిణిగా పేరు పొందింది. కడుపులో పడే నులిపురుగులను నాశనం చేసి బలాన్ని పుష్టిని కలిగిస్తుంది.

ఇవేకాక మీ సృజనాత్మక శక్తిని ఉపయోగించుకొని వివిధ పచ్చికూరలను పండ్లను మీ కిష్టమైన రీతిలో కలుపుకొని కొత్తకొత్త వంటకాలను మీరే సృష్టించొచ్చు. వాటిని మీరు ఇతరులకు నేర్పించొచ్చు.

సహజ సంపదలు

మన జీవితంలో నిత్యము మనకు అందుబాటులో ఉండే ఎన్నో ఆహార పదార్థాలలో కొన్ని విశిష్టమైన గుణాలు, ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అంతే గాదు వానిలో కొన్ని ఔషద గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అవి మీకు ఉపయోగపడాలనే భావనతో ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచడమైనది.

1. అంజీర పండు (ఎండినది) : ఇది చలువ చేస్తుంది. జీర్ణ క్రియను మెరుగు

పిల్లి వలె కపటంగా ప్రవర్తించువానికి నీళ్ళయిన నివ్వరాదు.

--- మనువు.

పరుస్తుంది. కంఠమునకు, ఊపిరితిత్తులకు మేలు చేస్తుంది, శుభ్రపరుస్తుంది. పక్షవాత రోగులకు మేలు చేస్తుంది. వేడిని, అతిదాహమును అణుస్తుంది. కిడ్నీల నిస్సత్తువను, మూత్ర భద్దము మొదలగు వానిని హరిస్తుంది. నీరసమును తగ్గిస్తుంది. దీనిని పొద్దునే పరగడపున తింటే మంచిది.

2. అనాసపండు (పైనాపిల్) : ఇది చలువ చేయును. మేహశాంతినిస్తుంది. పైత్యమును అణచి పొట్టకు బలము నిస్తుంది. ఉప్పుతో కలిపి తింటే మంచిది.

3. ఆపిల్ పండు : సులభముగా జీర్ణమవుతుంది. రక్తవృద్ధి కలిగించును. వాత, పిత్త, శ్లేష్మమములను శాంతింపజేస్తుంది. రోగులు, బలహీనులు మితముగా తీసుకుంటే మంచిది. ఈ పండులో బంగారమునకు గల విశిష్ట గుణములుండును.

4. అరటి పండు : మేహశాంతి, పైత్య శాంతి కలుగజేయును. రక్తవృద్ధి చేయును. అతి ఆకలి అతిదప్పులు తగ్గించును. కాని అతిగా తీసుకొనుట వలన మూత్రములో కాల్షియం పాలును పెంచును. అయితే అరటిపండుతో పాటు దాని తొక్కలో నున్న పీచును తీసుకొనుట వలన అరటిపండు వలన హాని జరుగదు.

5. అరటి ఆకులో భోజనము : జ్వరము, క్షయ, శ్లేష్మ, వాతములను తగ్గించును. వీర్యపుష్టి కలిగించును.

6. అల్లము : అన్ని పైత్యములను హరించును. జ్ఞాపక శక్తిని బలపరుచును. కాలేయమును బలపరుచును. కడుపులోని మలినాలమ శుభ్రపరచును. అల్లము, బెల్లము సమంగా కలిపి తింటే నాలుక, అరచేతులు, అరికాళ్ల వీటిపై పొరలు ఊడడము, కొద్దిగా విరేచనాలు అగుట తగ్గును. అల్లము తినుట వలన ఈ పైన చెప్పిన సుగణాలు పొందవచ్చును.

పుడమిపై నరుడు కీర్తిలేక మనుటకంటే పుట్టకుండుట మేలు.

--- తిరువళ్లువరు.

7. ఆల్‌బుకారా : ఇది నోటికి రుచి పుట్టించి శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. అతి దాహమును తగ్గించును. పరిగడుపున తీసుకుంటే విరేచనము సాఫీగా జరిగేట్లు చేయును. ఈ పండ్లతో కాచిన చారు రోగులకు ఇవ్వటము వలన పత్యము అయి నాలుకకు రుచి పుట్టించి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది.

8. ఆవాలు : రేచీకటి, అజీర్ణము, దురదలు, దద్దుర్లు వీటిని తగ్గించును. తలలో పేలు ఉంటే ఆవాల పొడిని తలకు పట్టించాలి.

9. ఆవు నెయ్యి : రక్తపుష్టి, వీర్యవృద్ధి చేయును. పిల్లలకు, వృద్ధులకు చాలా మంచిది. ఈ నేతితో తలంటుకొంటే తలకి, కాళ్ళకు చల్లదనం కలుగజేయుటమే కాక చాలా ఆరోగ్యము కలిగించును.

10. ఉలవలు : నలుపురంగు ఉలువలు చాలా మంచివి కఫమును, శ్లేష్మమును తొలగించి మలబద్ధకమును నివారించును. కిడ్నీలోని రాళ్ళను కరిగించును. ఉలవ చారు రోగులకు చాలా మంచిది.

11.ఉసిరికాయ : ఇది కండ్లకు చలువ కలిగించును. పొట్టకు, గుండెకు బలమును, జీర్ణశక్తిని పెంచును. ఈ ఉసిరికాయలు నూరి పొత్తి కడుపు క్రింది భాగముపైన పెట్టిన మూత్రకోశములోని నొప్పిని, మంటను మానుపును. ఉసిరి పండ్ల రసమును చిక్కగా కాచి దానిని పొక్కులకు పూస్తే చర్మ రోగాలు మానును. ఎండు ఉసిరికాయ గింజలు మెత్తగా నూరి మాడకు కట్టి ఒక గంటసేపు ఉంచి ఆ తరువాత శీకాయతో రుద్దుకొనినచో మెదడులోని వేడి తగ్గించి నేత్రములకు చలవ నిచ్చును. ఉసిరి గింజల పొడిని మజ్జిగలో కలిపి సేవించిన తెల్లబట్ట తొందరగా తగును.

12. వోమ (వాము) : జీర్ణశక్తిని పెంచును. అతిసారవ్యాధి తగ్గును. కడుపు

పాపకర్మలన్నిటికి పక్షపాతబుద్ధియే మూల కారణం.

--- వివేకానంద.

బిగపట్టుట, కడుపులో వికారము మొదలగు వాటిని తగ్గించును. కిడ్నీలోని రాళ్ళను కరిగించును. బాలింత రాళ్ళకు పాలు పుట్టించును.

13. ఖర్బూజ : దేహమునకు చలువ కలిగించును. మూత్రాన్ని సాఫీగా చేయును. రక్తమును శుభ్రపరుచును.

14. కాకరకాయలు : వీటిలో తెల్ల, పచ్చ అనే రెండురకాలు ఉండును. తెల్లవి శ్రేష్టము. డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్ళు 3 కాకరకాయ ముక్కలు పరగడుపున ముందుగా సేవించాలి. దీన్ని ఉష్ణశరీరమున్న వాళ్ళు అతిగా తీసుకొన రాదు.

15.తులసి : దీని ఆకు రసము దగ్గు, వగరును బ్రాంకైటీస్‌ను తగ్గించును. ఆప్యాయము పెంచును. మనస్సుకు ఆనందము కలుగజేయును. తులసి చెట్లలోగాని వనములో గాని తిరుగుతుంటే ఆరోగ్యము ఇచ్చి రోగాలను దూరముగా ఉంచును. పండ్ల వ్యాదులు ఉన్నవారు తులసి ఆకులు నమిలితె మంచిది.

- 16. ఖర్జూరపండు : రాత్రిపడుకొనే ముందు చింతపండులాగా గుజ్జుగా పిసికి ఇవ్వటము వలన వీర్యవృద్ధి జరుగును.

17. గాజరగడ్డ : శరీరములోని వ్యవస్థలను అన్నింటిని శుభ్రపరుస్తుంది రక్తవృద్ధి కలిగించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచును, కఫమును తీసివేయును, మూత్రపిండములోని రాళ్ళను కరిగించును. క్యాన్సర్‌ను నిరోధించును. కళ్ళకు చాలా మంచిది. పెద్దవయస్సులో వచ్చే శుక్లాలను రాకుండ నిరోధించును.

18. గోంగూర : కాలేయమునకు బలము చేకూర్చును. మలబద్ధకము పోగొట్టును. ఇందులో ఇనుము ఎక్కువగా ఉంటుంది కావున దీనిని సేవించుట వలన రక్తవృద్ధి కలిగించును.

పాలుకాచనిదే త్రాగరాదు, త్రాగిన వెంటనే తాంబూలం సేవింపరాదు - కుష్టుమూత్రరోగ ప్రాప్తి.

--- భోజుడు.

19.మజ్జిగ : అలసటను తగ్గించును. రక్తములోని వేడి తగ్గించును. కాలేయములోని వేడి తగ్గించును. అధికముగా టీ తీసుకొనుట వలన కలుగు నరాల వికలత్వము పోగొట్టును.

20. రాగులు : దేహపుష్టి కలిగించును. పైత్యము తగ్గించును. వెంట్రుకలకు బలము చేకూర్చును. నరాలకు బలమును ఇచ్చును. డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్ళు తీసుకుంటే తగ్గును.

21.జామపండు : సులభముగా జీర్ణము చేయును. వేడి శరీరము గల వారి హృదయమునకు, పొట్టకు బలము చేకూర్చును. ఎక్కిళ్ళను పోగొట్టును.

22. జీలకర్ర : పైత్యము, కఫము, జ్వరము, రక్త అతిసారము తగ్గించును. రక్తములోని వేడి తగ్గించును. స్త్రీలలో బహిష్టు క్రమబర్చును. అధికముగా తీసుకుంటే ఊపిరితిత్తులకు మంచిది కాదు. జీలకర్ర మిశ్రి సమపాళ్ళలో చూర్ణము చేసి రోజూ 2 పూటలు టీస్పూన్ అంత 10 నుంచి 15 రోజులు తీసుకుంటే నీరసము, కాళ్ళుల పగులుట, పైత్యము తగ్గును. జీలకర్ర నిమ్మరసంతో కలిపి రోజు ఒక చెంచాడు తీసుకుంటే తలతిప్పుట కడుపు తిప్పుట మొదలగు దారుణ పైత్య రోగములు అణచును. జీలకర్ర పొడిని వేడి అన్నములో కలిపి తీసుకుంటే ఆకలి పెరుగును.

23. తేనె : ఎక్కిళ్ళు తగ్గించును. విరేచనకారి, బలముగా ఉంచును. శ్లేష్మము, దగ్గు, వగర్పులు, అతిసారము తగ్గించును నరముల యొక్క మార్గము విప్పును. దేహములోని దుష్టవస్తువులను తీసివేయును. నేత్ర రోగములను తగ్గించును. రక్తదోషము తీసివేయును. ఉష్ణము, పైత్యమేహము, మతిభ్రమ, శిరోరోగము (మైగ్రేన్లు,పార్శ్వపు తలనొప్పి) ఉన్నవాళ్ళు తేనె తీసుకొనరాదు.

పితృదేవ ఋషి ఋణాలు తీర్చువాడు ముక్తి పొందును.

--- గోపదేవ శాస్త్రి.

24. త్రిఫల చూర్ణము : కరక్కాయ, జాజికాయ, ఉసిరికాయపొడిల మిశ్రమమే త్రిఫల చూర్ణము. దీనిని రోజు ప్రొద్దున, సగము గ్లాసునీళ్ళలో సగం చెంచా వేసి ఆ ద్రావణాన్ని సేవించిన అన్ని వ్యాధులు హరించును.

25. దాల్చినిచెక్క : పొట్టలోని వాతమును తీసివేయును. దేహములోని అన్ని మార్గములు విప్పును. కండ్లకు కాంతి నిచ్చును. నీరసమును తగ్గించును. నరములకు సంబంధించిన తలనొప్పి తగ్గించును.

26. ధనియాలు : కడుపులో మంట, తాపమును తగ్గించును. విరేచనాలు ఆపును. పొట్టకు బలము, నిద్ర తెచ్చును. అధికముగా తీసుకొనుటవలన బుద్ధిమాంద్యము తెచ్చును. శరీరంలోని గ్యాస్ తగ్గును

27. నిమ్మ : ఆయుష్య వృద్ధిని, కాంతిని ఇచ్చును. ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని పెంచును. పైత్యమును, వాతమును తగ్గించును. మత్తు పదార్ధముల వలన కలుగు మత్తును వదలించును. భోజనము చేసిన వెంటనే కలుగు వాంతులను తగ్గించును. నిమ్మపండ్ల రసమును ఆముదములో కలిపి శిరస్సుకు మర్ధనచేసుకున్న దుష్టవేడిమి తగ్గును.

28. పసుపు : పసుపు శ్లేష్మము, మేహము తగ్గించును. గుండెకు, పొట్టకు బలము చేకూర్చును. పసుపుకొమ్ములను నిప్పుల మీద కాల్చి నమిలిన పండ్లనొప్పులు తగ్గును. పసుపు కలిపి వేడినీళ్ళ ఆవిరి పట్టిన దగ్గు, పడిశము, తలనొప్పి తగ్గును.

29.పుదీన : వాతదోషము హరించును. పొట్టకు బలము చేకూర్చును. వాంతులు ఆపును. హిస్టీరియా తగ్గించును. దేహమును శుభ్రపర్చును. పచ్చి ఆకులు తినిన మూర్ఛవ్యాధి తగ్గును. పాలలో వేసిన విరిగిపోదు. ఈ పచ్చడి తిన్న

పిసినారి వలె కడుపు కట్టుకొనకయే ధనం నిల్వచేయవలెను.

--- వశిష్ఠుడు.

వికారము తగ్గును.

30. పుల్లబచ్చలి : మూత్రము సాఫీగా నుండును. బుద్ధికి బలముఇచ్చును. దీని రసము పుక్కిలించిన, ఆకు నమిలి ఉమ్మివేసిన పండ్ల నొప్పులు మాని పండ్లు గట్టిపడును.

31. బూడిదగుమ్మడి : పాండురోగము పోగొట్టును. రక్తవృద్ధి చేయును. పొత్తికడుపును శుభ్రపరచును. క్షయరోగికి ఇది ఇచ్చిన బాగుగా పనిచేయును. మేధస్సును పెంచును.

32. ముల్లంగి : అజీర్ణము పోగొట్టును. ముల్లంగి పెరుగుతో సేవించిన పైల్స్ తగ్గును. శరీరమునకు కాంతి నిచ్చును.

33. మెంతులు : మొలకలు రోజు పెసర మొలకలతో కలిపి తింటె చెక్కెర వ్యాధి తగ్గును. రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు ఉన్నవారికి ఉపశమనం కలిగించును.

ధ్యాని అంటే ఎవరు

పిల్లల లాంటి పెద్దల సంఘములో జీవితకాలము సభ్యులనియు
మరియు ఎల్లప్పుడు హాయిగా

వానల్లో తిరుగుతూ, బురదలో దుముకుతూ, ఇంద్ర ధనస్సులు చూస్తూ, పూలవాసనలు ఆస్వాదిస్తూ, బుడగలు చేస్తూ, దారివెంట ఆగుతూ, ఇసుక గూళ్ళు కడుతూ, నక్షత్రాలను, చంద్రుణ్ణి చూస్తూ, అందరిని హలో అని పలకరిస్తూ, చెప్పులు లేకుండా తిరుగుతూ, సాహసాలు చేస్తూ, వానలో పాడుతూ, ఉల్లాసవంతమైన హృదయము కలిగి చిన్నపిల్లల పుస్తకాలు చదువుతూ, సిల్లీగా ఉంటూ, కొత్తవాళ్లతో స్నేహము చేస్తూ, అందరితో చేతులు కలిపి, అందరిని హృదయానికి హత్తుకుంటూ,

---

పుట్టినవన్ని నశించును. నశించేవన్ని దుఃఖము నిచ్చును.

--- గౌతమ బుద్ధుడు.

ముద్దాడుతూ, నాట్యము చేస్తూ, గాలి పటాలు ఎగురవేస్తూ, ఆరోగ్యంగా నవ్వుతూ, ఏడుస్తూ, సంభ్రమాశ్చర్యాలతో ఉంటూ, భీతి చెందుతూ, దిగులుగా ఉంటూ, చింతలను, తప్పు అనే భావనను, సిగ్గును వదిలి వేస్తూ అమాయకముగా ఉంటూ, అవునంటూ, కాదంటూ, అర్థము లేని మాటలంటూ, ఎన్నో ప్రశ్నలు వేస్తూ, సైకిల్ తొక్కుతూ, బొమ్మలు గీస్తూ, అన్ని కోణాల్లో నుంచి చూస్తూ, పడిపోతూ, మళ్ళీలేస్తూ, జంతువులతో మాట్లాడుతూ ఆకాశము కేసి చూస్తూ, విశ్వాన్ని విశ్వసిస్తూ, రాత్రిళ్ళు లేటుగా పడుకుంటూ, చెట్ల కింద ఎగురుతూ, దిండ్లతో కొట్టుకుంటు క్రొత్త, కొత్ర విషయాలు నేర్చుకుంటూ అన్నింటి పట్ల ఆసక్తి చూపుతూ, సంగీతము వింటూ, అన్నీ ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకుంటూ, కథలు, చెప్పుతూ, ప్రపంచాన్ని కాపాడుకుంటూ తనవాడలోని ఇతర పిల్లలతో స్నేహము చేస్తూ ఉండటమే కాకుండ అమితానందము, వేడుక, విశ్రాంతి, సంబంధ భాంధవ్యాలు, సంతోషము, సృజనాత్మకత, సుఖము, సమృద్ధి, సొగసు, సమత్వము, ఆరోగ్యము, ప్రేమ, మనోభావము, అందము, శాంతము మరియు జీవశక్తి అనేవి తనకే కాకుండ ఈ భూమిపై ఉన్న సకల మానవులకు, జీవరాసులకు అధికముగా కలిగించడము కోసము ఏమైన చేయటానికి ఎల్లప్పుడు సర్వహక్కులు కలిగి ఉన్నారు.

అంతే కాకుండ ఈ పైన పేర్కొన్న సభ్యుడు అన్ని వయస్సుల చిన్న పిల్లలు వచ్చి ఆడుకొనే స్థలాలైన బీచులు, అడవులు, ఆటస్థలాలు, పిక్‌నిక్ స్థలాలు, వేసవి శిబిరాలు, పుట్టినరోజుపార్టీలు, సర్కసులు, బేకరీదుకాణాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌షాపులు, సినిమా హాళ్ళు జలాశయములు, జంతుప్రదర్శనశాలలు, మ్యూజియంలు, నక్షత్రశాలలు, బొమ్మల దుకాణాలు మొదలగు వాటన్నింటికి తరచుగా వెళ్ళి ఆనందించటానికి సంస్థాపరముగా అధికారమివ్వబడినది. పిల్లలు లాంటి పెద్దల సంఘము యొక్క ఆశయాన్ని సదా గుర్తు తెచ్చుకొనేటట్లు ప్రోత్సహించడమైనది.

ఆనందకరమైన బాల్యమునకు ఇంకా సమయం మించిపోలేదు.

పుణ్యకర్మలు చేయుచు నూఱేండ్లు జీవింపవలెనని కోరుకో.

--- మనువు

సంగీతము -ఆరోగ్యము

ఆరోగ్యముగా మనిషి ఉండుటకు సమతుల్యమైన ఆహారము, వ్యాయామము, ధ్యానమే కాకుండ మనిషి యొక్క మానసిక-శారీరక స్వస్థతకు ఉల్లాసమునకు సంగీతము పాత్ర కూడా చాలా ఉన్నది. సంగీతము మనకు వినబడగానే చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా పారవశ్యములో తేలియాడుతాము. ఆ పారవశ్యమే మనిషి యొక్క ఆరోగ్యము, ఆనందానికి కారణము.

నేడు సంగీతము ద్వారా చాలామంది ఉదా॥ శ్రీ గణపతి సచ్చిదానంద స్వామీజీ ఎన్నో వ్యాధులనుండి మనుషులకు విముక్తి కలిగించుచున్నారు. శ్రావ్యమైన సంగీతము విన్నపుడు మనస్సుకు ప్రశాంతత చేకూరి మనలోని Tensions వాటంతట అవే తొలగి సమత్వమును చేకూర్చుతుంది. సంగీతము యొక్క శక్తి గురించి పురాణ ఇతిహాసాల్లో మనమెన్నో తెలుసుకున్నాము. సంగీతము ద్వారా మొగ్గల్ని వికసింపజేసినవారు, పండ్లను కాయించిన వారు, గోవులు పాలు ఇచ్చేటట్లు చేసిన మహానుబావులు ఎంతో మంది ఉన్నారు. శిలలను కరిగించిన తాన్‌సేన్ వంటి సంగీత విద్వాంసులను గురించి మనకు తెలిసిందే. శ్రావ్యమైన సంగీతములో ఎటువంటి నొప్పి కూడా కలుగని శస్త్రచికిత్సలు జరిగాయి. వీణానాదము వినిపించుట వలన ఎంతో మంది గర్భిణి స్త్రీలకు సుఖవంతమైన ప్రసవాలు జరిగినాయి.

శారీరక ఆరోగ్యము ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సు యొక్క ప్రతిఫలము. ఇది లోక విదితము సరియైన సంగీతము నరాలను విశ్రాంతి స్థితికి తెచ్చి శాంతము ప్రసాదిస్తుంది.

పతాంజలి యోగ సూత్రాల ప్రకారము మన శరీరములో 14 ప్రధాన నాడులు 72,000 ప్రాణ నాడులు ఉన్నాయి. ప్రతి నాడికి ప్రత్యేకమైన ప్రకంపనాలు ఉన్నాయి. సంగీతము ఈ నాడుల పైన ప్రభావము చూపించి ఆధ్యాత్మిక శక్తి అందేలా చేస్తుంది.

పుణ్యఫలం కోరెదవేని పాప ఫలం అనుభవింపవలసినదే.

--- బృహదశ్వుడు.

భజన అంటే

భజన యన్నది భగవత్పారవశ్యాన్ని ఆస్వాదించే ఒక ప్రత్యేక భావం. మహాభక్తులు తమ పారవశ్యంతో జనుల హృదయాలను కదిలించి పునీతం చేశారు. వీచే గాలి ఏ విధంగా నైతే పుష్పసుగంధాలను ప్రసరింప జేస్తుందో, అదే విధంగా భజనలు వారి భక్తి పరిమళాలను వ్యాపింపజేస్తాయి.

ఆ మహాభక్తుల నుండే జనించిన భజనలను, కీర్తనలను విన్నవారు ఉన్నారు ఆకీర్తనలను విన్నప్పుడెల్లా హృదయాలు స్పందిస్తున్నాయి. ఆభక్తునితో, ఆభక్తి పారవశ్యంతో అను సంధానం చేస్తూ, భజనలు మీలోని పరిపూర్ణతకు ప్రతిబింబాలు ధాన్యం పరిపూర్ణతకు అత్యంత సులువైన మార్గం ధ్యానించండి, పరిపూర్ణత నొందండి.

మీలోని ఈ పరిపూర్ణతయే జీవధారగా భజనలకు నాంది పలుకును గాక! ప్రతి ఒక్కరిలోను దైవత్వం వికసించనీగాక ! విశ్వమందంతటా శ్రద్ధాభక్తులు తొనికిసలాడనీ గాక !

భజన అజరామరమైన ఆనంద ప్రహేళిక. భజన భవ్యగుణ సుజణ సుమాలిక. భక్తి భావనం మహాత్ముల సత్ సేవనానికి దారి తీసే విజయ సోపానం. ధ్యానం మనిషిని అనంత సాగర నిహారికల తేలించే అనుభూతి అరోహణం. ధ్యానం వేదవేదాంగు ఉపనిషత్తు సార పారాయణం. ఒకొక్క భక్తి గీతం ఉత్తుంగ తరంగ మల్లే జాలువారే జలపాతం. ఒక్కొక్క భక్తిగీతం పున్నమి నాటి చందమామ అందించే వెన్నెల రెక్క--- ఒక్కొక్క భక్తి గీతం హృదయాన్ని కదిలించే, కరిగించే మంచుముక్క.

చిన్న చిన్న క్రిష్ణయ్య

కరార విందేన - పదార విందం

ముఖార విందేన - వినివేశయంతం

వరస్య పత్రస్య - కుటీశయానం

పుణ్యాత్ముడైనా కావలె, లేక నిరహంకారి యైనా కావలె.

--- వినోబాభావే.

బాలం ముకుందం మనసాస్మరామీ

1) చిన్ని చిన్ని కృష్ణయ్య చిన్నారి కృష్ణయ్య
చిలిపి చిలిపి కృష్ణయ్య మా చిన్నారి కృష్ణయ్యా ॥2॥
బృందావన గోపి కృష్ణా వేణుగాన లోల కృష్ణా - నీలమేఘశ్యామ
కృష్ణా నిరుపమ గుణ ధామ కృష్ణా ॥2॥
గోపాల బాల కృష్ణాగోవిందలోల కృష్ణా - గోపిజన హృదయ కృష్ణా
గోవర్ధనాధారికృష్ణా ॥2॥
॥ చిన్ని చిన్ని ॥

కోదండ రాముడట రామయ్య
కోవెల్లో వెలిసేనట రామయ్య
కౌసల్య తనయుడట కారుణ్యధాముడట ॥ కోదండ
పంకజ నయనుడట పన్నగ శయనుడట ॥2॥
పావన రాముడట పట్టాభిరాముడట ॥ కోదండ
భాసుర రాముడట భద్రాధి రాముడట ॥ 2 ॥
అయోధ్య రాముడట ఆనంద రాముడట కోదండ
శంభో శంకర మహాదేవా - సాంబ సదాశివా గౌరీశా ॥2॥
దేవా దేవా - మహాదేవా దేవా ॥2॥
విభూతిశంకర - త్రిశూలధారి
చిదంబరేశ - ఉమామహేశా
దేవాదేవా - మహదేవా దేవా ॥2॥
గంగాధర హర గౌరీ వల్లభ
ఢమ ఢమ ఢమ ఢమ ఢమరూనాధ
దేవా దేవా - మహాదేవా దేవా ॥2॥

పూర్తిగా సంసారపుటడుగున మున్గి దేవుని మఱచు వాడు మలకీటకం వంటివాడు.

--- రామకృష్ణ పరమహంస.

||శంభో శంకర||

2) రాధే కృష్ణా గోవింద రాధే కృ
రాధే కృష్ణా గోపాల రాధే కృ
రాధేకృష్ణ గోవింద రాధే కృష్ణ గోపాల
రాధేకృష్ణ ముకుంద రాధే కృష్ణ మురారీ ||రాధేకృష్ణా ||
జయగోవింద జయనందలాల రాధాలోల హరి గోపాల
త్రిభువనపాల సరి సిజలోల
సూరధాసప్రభు గిరిధరలాల ||రాధేకృష్ణా||
మీరాకే ప్రభు మురళీలోల భక్తసఖా ప్రభు నందగోపాల
నందకుమార నవనీత చోర
గోపి మనోహర వేణుగోపాల ||రాధేకృష్ణా||

3) శంకర శివ శంకర శివ శంభోమహదేవ శివ ||2||
హర హర శంభో శివ శివ శంభో ||2||
గంగాధర హర గౌరి మనోహర
భక్తావత్సల భవాని శంకర
జయ జయ శంకర జయ పరమేశ్వరా ||శంకరశివ||
నందీవాహన నాగాభూషణ
మంగళ శుభచరణ మృత్యుంజయా
జయ జయ శంకర జయ జగదీశ్వరా ||శంకరాశివ||
నీరజ దళనేత్ర నీలా కంఠశివ
నిరుపమ గుణశివ నటరాజశివా
జయ జయ శంకర జయ అభయంకరా ||శంకరాశివ||
హర హర శంభో శివ శివ శంభో ||3||

పెక్కుమాటలు పల్కువాడు పండితుడు కాడు, ధర్మపోషకుడు కాడు.

--- గౌత[illegible]

4) సలామాలేకం వాలేకుం సలామ్ ॥3॥

లాహి లాహియిల్లిల్లా మహమ్మదు రసూలల్లా ॥3॥

ఓం నమఃశ్శివాయ శ్శివాయనమః ఓం ॥3॥

మేరీ తనయా ఏసుప్రభూ

హల్లెలూయా హల్లెలూయా

మేరీతనయా ఏసుప్రభూ

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామీ

ధర్మం శరణం గచ్ఛామీ

సంఘం శరణం గచ్ఛామీ

స్వామి శరణం గచ్ఛామీ ॥సలామాలేకుం॥

5) నంద నందన నవనీత చోర గోపాల

బృందావన లోల గోవింద గోపాల

గోపిలోల గోకులబాల ॥2॥

॥నంద నందన॥

మాధవ మురహర మధుర మనోహర

మంగళ గిరిధర మంగళ దాయక

మురళీలోల మునిజన పాల ॥2॥

॥నంద నందన॥

గోపీజనప్రియ గోకుల రమణ

గోవర్ధనధరా గోపరి పాల

రాధాలోల రాసవిలోలా ॥2॥

॥నంద నందన॥

గోపిలోల గోకులబాల ॥8॥

పెడసరం పరుసదనం విడిచినగేస్తు సర్వులను లోబర్చుకొనును

--- యజ్ఞవల్క్యుడు.

6) నల్లా నల్లాని వాడు నామంబు గల్లవాడు ||2||

నామంబు గల్లవాడు ||2||

నాసామి యేలరాడే గోవింద గోపాలుడే ||2||

మా మంద పాలు తాగి యేమంద కేగినాడొ ||2||

యే మందకేగి నాడో ||2||

కనులకు కనరాడే గోవింద గోపాలుడే ||2||

మా యింటి ఉట్టి మీది వెన్నను దొంగిలించి ||2||

వెన్నను దొంగిలించి ||2||

యే యింట్లోదాగి నాడో గోవింద గోపాలుడే ||2||

గోవిందుడే గోపాలుడే మన కోరికలను తీర్చేటి కోమలాంగుడే

మన కోరికలను తీర్చేటి కోమలాంగుడే ||2||

రాధారమణ మదన మోహన బృందావన చిన్ని కృష్ణ ||2||

||గోవిందుడే||

7) ఓం గురునాధ

శ్రీ గురునాధ

ఓం గురునాధ జయ గురునాధ శ్రీ గురునాధ సద్గురునాధ ||2||

చిన్మయ రూపా సద్గురునాధ

శాంత స్వరూపా సద్గురునాధ ||చిన్మయరూపా||

అనాధ నాథ ఆనందరూపా ||2||

అద్భుత చరిత సద్గురునాధ ||ఓం గురునాధ||

దీనోద్ధార దీన దయాళో

దివ్య స్వరూపా సద్గురునాధ ||దీనోద్ధార||

జయ గురునాధ హరి గురునాధ ||2||

పెద్దల దర్శన మయినపుడు వాహనము నుండి దిగవలెను.

శివ గురునాధ సద్గురునాధ ॥ఓం గురునాధ॥

శ్రీ గురునాధ సద్గురునాధ ॥6॥

8) నీవనుచు నీవైతినీ - పరమాత్మ నినుజూచి నీవైతిని

పరమాత్మ నినుజూచి నీవైతిని ॥2॥

భ్రమరమ్మునిరతమ్ము భావించి కీటకము ॥2॥

తానేభ్రమరమ్ముగా తనువు మారిన యెట్లు ॥2॥

॥నీవనుచు॥

సర్వ సుందర రూపా సాకృతి నిరాకారా ॥2॥

అనుభవపు ముకురమ్ము నన్నున్న నానీడ ॥2॥

॥నీవనుచు॥

ప్రేమమయ జపమాలలో మధుర మైననీ ॥2॥

నామమ్ము సతతమ్ము నీమనమున జపియింప ॥2॥

॥నీవనుచు॥

రాగ మోహన

1. వేదాంత వీధుల్లో విహరించే గిరిధారి

యేదిర నీ మురళి ఊదర ఒకసారి

ఊదర ఒకసారి ॥వేదాంత॥

పండు వెన్నెలరేయి ప్రణవనాదమే హాయి ॥2॥

నిండు వెన్నెల దోయి నిర్మల సుఖదాయి ॥2॥

॥వేదాంత॥

యెందు దాగి ఉన్నావో యె వాడ నున్నావో ॥2॥

అందముగ నామ్రేల ఆడర గోపాల ॥2॥

॥వేదాంత॥

పెద్దలమాట తలదాల్చువాని కేయాపదలు కలుగవు.

--- శంకరాచార్యులు.

నంద గోకుల బాల నారద మునిలోల ॥2॥
సాంద్రసుగుణ జాల శాంత మానస చోర ॥2॥ ॥వేదాంద॥
కృష్ణా రారా రావేల నంద కిశోర రా (2)
రాధ నోయీ నీ రాధ నోయీ (2)
బృందావనిలో నీ కోసం రాధ నోయీ
రేపల్లేలో అందాల రాధను నేనోయీ ॥బృందావనిలో॥
॥ కృష్ణా రారా ॥

నంద కిశోర నవనీతచోర రాధనోయి
ద్వారక నాథ నీ ముద్దు రుక్మిణి నేనోయీ ॥బృందావనిలో॥
। కృష్ణా రారా ॥

మధురానగరిలో మదురమైన భావన నేనోయి
మురిపాల నీ సత్యభామను నేనోయి ॥మధురానగరి॥
కృష్ణా రారా ॥

రాధనోయి నీ రాధనోయి (2)
॥ నీ రాధనోయి॥

3. రామయ్య ఓ రామయ్య (2)
మమ్మ కావగ రావేమయ్య
యెంత వేడిన గాని మాపై - కొంతైనా దయరాదా (2)
ఓ రామయ్యా......... ఓ రామయ్యా
దీన దయాళుడ ఓ రామయ్య - నిన్నేనమ్మితినో రామయ్య (2)
మా పాలి దేవుడవని నిన్ను - కొలిచి మొక్కతి వో రామయ్య (2)
ఓ రామయ్య .... ఓ .... రామయ్యా ॥ఓ రామయ్య॥
పుణ్యము చేసితి మొ రామయ్యా - పలుకరించగ రా వేమయ్యా(2)

నీవేదిక్కని నమ్మితిమి - మమ్ము బ్రోవగరావేమయ్యా (2)

రామయ్యా ....ఓ......రామయ్యా ॥ఓ రామయ్యా॥

॥యెంత వేడిన గాని మాపై కొంతైనా దయరాదా॥

4. రంగ రంగ పండరినాథ విరలా

పాండు రంగా హరి విరలా - పండరి నాథా జయ విరలా (2)

(రంగ రంగ)

బ్రహ్మానందా భజగోవిందా భక్త పోషకా పాండురంగా

పుండరీక పురందర విరల పరమ పురుషా పాండురంగా

విరల విరలా పాండురంగా (పాండు రంగా)

నిత్యానంద నిర్గుణకంద పరమానందా పాండురంగా

సాధువిలోల సరసిజపాద పావనాంగ పాండురంగా

విరల విరల పాండురంగా (పాండు రంగా)

॥రంగ రంగా హరే పాండురంగా హరే॥ (రంగా రంగా)

5. మాధవా... .

మంజుల మోహన రూపమా

మధురోహన మాధురి ముకురమా............! ॥మాధవా॥

మాధవా......

యెదలోని రాధను రాగమ్ముగా చేసి

మోవిపై మురళి లో గానముగా మలచి ॥యెదలోని॥

బృందావనిలో కేళీవనిలో (2)

రసమయ జగతిలో ఓల లాడితివి (2) ॥మాధవా॥

యమునా తరగలా నెలరాజు నవ్వా

పెద్దలను పనులందు నియోగింపరాదు - నిందింపరాదు.

--- భీష్మాచార్యులు.

చిరుగాలి కెరటాల మరుమల్లె నవ్వా యమునా॥
మదన చేష్టలకు పొదరిళ్ళునవ్వా.... (2)
రసమయ జగతిలో ఓల లాడితివి (2)
మాధవా. ....

6. వనమాలీ..... బృందావనమాలీ (2)
గోకుల నందన కృష్ణ మురారీ (2)
వనమాలీ.... ....ఆ..........ఆ.......ఆ........
కేశవ మాధవ హరి మధుసూధనా (2)
మురళి మనోహర మదన మురారీ (2) ॥వనమాలీ॥
దేవకి నందన నంద కిశోర (2)
గోపి జనప్రియ హృదయ విహారీ (2) ॥వనమాలీ॥
రాధా మాధవ మేఘ శ్యామ (2)
మానస చోర గోకుల ధామా (2)
మధువన సంచారీ మురళీ ధారి (2)
సత్య స్వరూపా మీరా ప్యారీ (2)
విశ్వా. ... ధారి ॥రాధా మాధవా॥

7. జయదే - జగదానందే
జగదేక ప్రపూజితే
జయ సర్వగతే
దుర్గే..........జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే (2)
జగదీశ్వరీ జయ మాతా భవానీ (2)
కారుణ్య లావణ్య అఖిలాండేశ్వరీ ॥జగదీశ్వరీ॥
త్రైలోక్య జనని ఆనంద రూపిణీ (2)

పెద్దలు లేని సభయందు ప్రవేశించుట పాపహేతువు.

--- విదురుడు.

హే శివ శంకరి త్రిలోక పాలిని మాతా (2)
కరుణా మాయీ పరిపాలిని మాత (2) ॥జగదీశ్వరీ॥
హంసావాహిని దేవీ అమ్మా సరస్వతీ (2)
వీణా వాదినీ (2) మయూర వాహిని
విశ్వరూపిని కాళీభవాని (2) ॥జగదీశ్వరీ॥
॥ జగదీశ్వరీ॥ (3)
శరణం శరణం మంటూనప్పుడు కరుణ జూపుమయ్యా
నీ శరణం నామ మంటున్నప్పుడు కరుణ జూపుమయ్యా
నీ శబరిమల ఎక్కేటపుడు కరుణజూపుమయ్యా
మము ఆదరించి కాపాడి కరుణ జూపుమయ్యా
అనాధ రక్షక కరుణ జూపుమయ్యా
తల్లి తండ్రి అన్ని నీవే కరుణ చూపుమయ్యా
మా తల్లి తండ్రి అన్ని నీవే కరుణ చూపుమయ్యా
శరణం శరణం అయ్యప్పా
"స్వామి శరణం అయ్యప్పా"

అమృతధార

ప్రణమ్య శిరసా దేవం
గౌరీపుత్రం వినాయకం
భక్తా వాసం స్మరేనిత్యం
ఆయుకామార్థ సిద్ధయే !!

1 వినాయకా ....వినాయకా (2)
ధారా వినాయకా ॥ వినాయకా

పై బట్టను పంచెగా, పంచెను పై బట్టగా దాల్చరాదు.
--- వేదవ్యాసుడు.

ఆనాధా రక్షక ఆనంద దాయకా (2)
ఉమామహేశ్వరా హేప్రియనందన ॥ వినాయకా
సిద్ధి వినాయకా భవ భయహరణ (2)
సురముని వందిత శ్రీ గణేశా ॥ వినాయకా ॥
వినాయకా వినాయకా (5)

(2) రామం రామం రఘు రామం (2)
భక్త కల్పతరు హరినామం రామం రామం ॥
భార్గవ రామం తారక నామం
సత్య నిరంజన జ్ఞానావతారం ॥బార్గవ ॥
జ్ఞాన నిరంజన జ్ఞానావతారం
ధర్మ నిరంజన ధర్మావతారం ॥ రామ రామం ॥
కేశవ మాధవ హరినారాయణ
మానస భూషణ మానసవంజన ॥ కేశవ ॥
భక్తవత్సలా భాగవతాప్రియ
భద్ర గిరీశా సీతారామం ॥ రామం రామం
3) నారాయణ హరినారాయణా
నారాయణ లక్ష్మీనారాయణా నారాయణ॥
దీనార్ధి హరణ నారాయణా
త్రిభువన భరణా నారాయణా॥ దీనార్ధి॥
కారణ కారుణ నారాయణా
కారుణ భరణా నారాయణా ॥ నారాయణ ॥
పావన చరణ నారాయణా

పెనుగాలిచే నెగర గొట్టబడు పులి విస్తరి వలె గర్వం విడిచి యుండు.
--- రామకృష్ణ పరమహంస.

పాప నివారణ నారాయణా ॥ పావన ॥

పద్మారమణా నారాయణా

భవ భయ హరణా నారాయణా ॥ నారాయణా ॥

లక్ష్మీనారాయణా - లక్ష్మీనారాయణా (7)

4) శ్రీరామ జయరామ జయజయ రామ

జయ సీతారామ జయ జయ రామ ॥ శ్రీరామ ॥

చారు సుందర రామ జానకి రామ

కోదండ రామ కారుణ్యధామా ॥ 2 శ్రీరామ ॥

దశరథరామ ఓంకారరామా ॥ 2 ॥

పావన రామా పట్టాభి రామ ॥ 2 ॥ శ్రీరామ

॥ జయరామా జయరామ ॥

5) ఓ నమః ప్రణవార్థాయా

శుద్ధ జ్ఞానైక మూర్తయే

నిర్మలాయ ప్రశాంతాయా

దక్షిణా మూర్త యేనమః

జయ జయ శివ శివ జయ జయ హరహరా

జయ జయ శంభో జయ గంగాధర । జయ జయ శివ

జయ మదనాంతక జయ త్రిపురాహర (2)

జయ మృత్యుంజయ జయజయ భవహర (2)

॥జయ మదనాంతక॥

॥జయ జయ శివ శివ॥

జయ జయ శశిధర జయ పరమేశ్వరా

జయ శాంభవిప్రియ జయ సాంబశివ (2)

పేదలను, వికలాంగులను గేలిచేయువారు భావిలో వారి గతులు పొందుదురు.

--- చిరంతనానంద స్వామి.

॥ జయ జయ శశిధర ॥

॥ శంభో పాహిమాం ॥ ॥ జయ జయ శివశివ ॥

6) శ్రీ రాఘవం దశరథాత్మజ మప్రమేయం
సీతాపతిం రఘుకులాన్మయ రత్నదీపం
ఆజాను బాహుం అరవింద దళాయ తాక్షం
రామం నిశాచరం వినాశకరం.
నమామీ ....
శ్రీ రామ రామ పాహి రఘు రామ రామ పాహీ ॥2॥
కోదండ రామ పాహి సాకేతరామ పాహీ ॥2॥
॥ శ్రీ రామ ।
ఆనందరామ పాహీ అయోధ్య రామా పాహీ
అర్ధి నివారణ పాహీ ఆశ్రిత రక్షక పాహీ
॥ శ్రీ రామ ॥ ॥2॥
దశరధ నందన పాహీ దైత్యకులాంతక పాహీ
పతిత పావన పాహీ పరమదయాకర పాహీ
॥ శ్రీ రామ ॥ ॥2॥
జయ రఘునందన పాహీ జానకి రమణా పాహీ
శాంత సుగుణ ధన పాహీ శాంతి ప్రదాయక పాహీ
॥ శ్రీ రామ ॥ ॥2॥

(7) ఓ బొజ్జ గణపయ్య నీ బంటూ నేనయ్య
ఉండ్రాళ్ళ మీదకి దండు పంపూ గణపయ్యా
కమ్మని నెయ్యి కడు ముద్ద పప్పు గణపయ్యా

పాపక్షయమైనపుడే పరభక్తి ముక్తి కలుగును.
--- శాండిల్యుడు.

వెండి పళ్ళెంలోన వేల వేల ముత్యాలు
కొండలుగ నీలాలు కలియ బోసి పెట్టాము
మెండుగా హారాలు మెడలోన వేసుకొని
దండిగ నీకిస్తాం దవళ హారతులు

॥ ఓ బొజ్జ గణపయ్య

నేరేడు మారేడు నెలవంక మామిడి
దూర్వార చంగల్వ ఉత్తరేణువు తెచ్చాము
పానకం వడపప్పు పనసా మామిడిపళ్ళు ॥2॥
దానిమ్మ కర్బూజ ద్రాక్ష పళ్ళు తెచ్చాము

॥ ఓ బొజ్జ గణపయ్య ॥

శ్రీ శంబు తనయునకు సిద్ధి గణ నాథునకు
వాసి గల దేవునకు ముల్లోక పూజ్యునకు
మంగళం మంగళం మార్తాండ తేజునకు ॥2॥
మంగళం మంగళం మహితా సంచారునకు

॥ ఓ బొజ్జ గణపయ్య ॥

8) నందలాల యదు నందలాల
బృందావన గోవింద నందలాల ॥నందలాల॥
రాధా లోలా నందలాల
రాధా మాధవానందలాల ॥ రాధాలాల ॥
మురళి మనోహర నందలాల ॥ నందలాల ॥

గోపాల క్రిష్ణా నందలాలా
గోపిక నాథా నందలాలా గోపాల ॥

పాపితో వత్సరకాలం చెలిమి చేసినవాడు, వాని వద్ద దానం పట్టిన వాడు, కలిసి తిన్నవాడు పతితుడగును.

--- నారాయణభట్టు.

ఆనంద బాలా నందలాలా ॥ నందలాలా

గోవింద కృష్ణా నందలాలా
గోపాల బాలా నందలాలా ॥ గోవింద ॥
మునిజన వందిత నందలాలా ॥ నందలాలా
బృందావన గోవిందా ॥ నందలాలా ॥

(9) గోవింద గోపాల హే నందలాలా ॥2॥
రాధే గోపాలా గోపీ గోపాలా ॥2॥ ॥ గోవిందా ॥
మీరాకే నాథ్ ప్రభు గిరిధర్ గోపాలా ॥2॥
గోవర్ధనోద్ధార గోపాల బాల ॥2॥
రాధే గోపాల గోపి గోపాల ॥2॥ ॥ గోవింద ॥
॥రాధే గోపాల గోపి గోపాల ॥

(10) చిన్ని చిన్ని నడక నడిచి పారిరావా కృష్ణా పారి రావా ॥2॥
నీ చిన్నారి నోరు విప్పి పలుకు పలకవా కృష్ణా పలుకు పలకవా
పలుకు పలకవా కృష్ణా పలుకు పలకవా ॥2॥
॥ చిన్ని చిన్ని ॥
సత్య ధర్మ శాంతి ప్రేమ చాటి చెప్పవా కృష్ణా ॥2॥
చాటి చెప్పవా కృష్ణా చాటి చెప్పవా ॥ చిన్ని చిన్ని ॥
ఓంకార మందిరమున నిండి యుందువా
కృష్ణా నిండి యుందువా
నిండి యుందువా కృష్ణా నిండి యుందువా ॥ చిన్ని చిన్ని ॥

ంలు ప్రతిక్షణము చచ్చుచుందురు. ధీరోదాత్తు డొక్కసారియే.
--- షేక్స్పియర్.

(11) యదుకుల తిలకమే యాదవ రత్నమే ॥2॥
మాధవ గోవింద మధు సూదన ॥2॥
మధుసూదన మన మోహన
మన మోహన యదునందన ॥ మధుసూధనా ॥
మన్మధ జనక మహలక్ష్మి వల్లభ ॥2॥
మాధవ గోవింద మధుసూదనా ॥2॥
॥ మధుసూధనా ॥
మాయవతార హే మాయ గోపాల ॥2॥
॥ యదుకుల ॥
॥ మధుసూధనా మనమోహన ॥ ॥6॥

(12) గోపాల బృందావన బాల
గోపీలోల గోకుల బాల ॥ గోపాల ॥
మురళీ లోల మునిజనపాల ॥2॥
సురముని వందిత గోపాలా ॥ గోపాల ॥
రాధా లోల రమ్య సుశీల ॥2॥
రాధిక వనమాల గోపాలా ॥ గోపాల ॥
వేణు విలోల విజయ గోపాలా ॥2॥
ఆగమమూల గోపాలా ॥ గోపాల ॥
నంద కిశోరనవనీత చోర
మంజుల భాష మణి మయ భూష గోపాల
॥ గోపాల బృందవన బాల ॥

గోవిందా

పుత్రవంతుడు తనయిం ఉత్తరముఖంగా భుజించుగూడదు.

--- నారాయణభట్టు.

గోవింద యనరా గోపాల యనరా
రాం రాం అనరా హరినామ మనరా ॥ గోవిందా ॥
అల్లా మాలిక్ ఏసు నానక్ ॥2॥ అల్లా అక్బరు .... అల్లా
జోరాష్ట్ర మహ వీర బుద్ధనామ మనరా
బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి
సంఘం శరణం గచ్ఛామి ॥ జోరాష్ట్ర ॥ గోవింద॥
సర్వం తానైన ఆతని పేరు ॥2॥
పిలిచిన చాలు పలుకును తాను
ఏ పేరునైన ప్రేమతో అనరా ॥2॥
భక్తితో అనరా భావనతో అనరా ॥ గోవిందా ॥
॥ రాం రాం అనరా హరినామ మనరా ॥

(2) యెంకన్న సామి దండాలో ....
తిరుపతి యెంకన్న సామి దండాలో ....
సామి సామి సామి దండాలో యెంకన్న సామి దండాలు
ఆపద మొక్కుల వెంకన్న సామి
ఆదరించేవాడ యెంకన్న సామి
అలువేలు మంగమ్మ ఆ ఆ ....
ఆకాశ గంగమ్మ ఓ.....ఓ ....
అలువేలు మంగమ్మ ఆకాశ గంగమ్మ ....
ఒదిగింది అగుమ్మా పద్మావతి అమ్మా ॥సామిసామి॥
వడ్డీ కాసుల వాడ యెంకన్న సామి

పూవు వయసులోని కోరికను పెంచి పెద్దచేసే దాదియే ఆశ.
--- బికర్‌స్టాఫ్.

వరద ప్రదాత యెంకన్న సామి ॥ వడ్డీ కాసులు ॥
కొండల్లో నిండైన ఆ ఆ
కోనేటి శీనన్న ఓ ఓ
కొండల్లో నిండైన కోనేటీ శీనన్న
నిండుగుండగ నీకు దండ మెట్టెదమన్నా ॥ సామి సామి ॥
కొలిచిన వారికి యెంకన్న సామి
కొంగు బంగారమౌ యెంకన్న సామి ॥ కొలిచిన ॥
వేడిన వారివి ఆ..... ఆ...............................
కోర్కెలు తీర్చేవు ఓ.....ఓ...........................
కోరిన వారివి
కోర్కెలు తీర్చేవు
వేడినవారివి వేడ్కెలు తీర్చెవు
కోరిన వారిని కోర్కెలు తీర్చేవు ॥ సామి సామి ॥
॥ సామి సామి దండాలు యెంకన్న సామి దండాలు ॥

దండాలు దండాలంటా ఓ రామయ్యా
దయగల్ల దేవుడివంటా రఘు రామయ్యా
సీతమ్మకు ప్రాణమంటా ఓ రామయ్యా
శ్రీ రామ చంద్రుడి వంటా ఓ రామయ్యా దండాలు ॥2॥ దండాలు॥
కౌశికుని యాగంబు కాచిన దొరకి --- హో ---
రాతిని నాతిగా చేసిన దోరకి --- హో ---
శివ ధనస్సు శివమెత్తి విరిచిన దొరకి --- హో ---
సీతా మాతను పెండ్లి ఆడిన దొరకి --- హో ---
భక్తుల దండాలు బాపుము గండాలు

పొట్టకూటికై ఆరాట పడకు - నొసటి వ్రాత తప్పదు.
--- విదురుడు.

బొండు మల్లెల దండలు అల్లగ దండాలు దండాలు ॥2॥ దండాలు

తండ్రి మాటనే తల దాల్చిన తండ్రి ॥హో॥

తమ్ముల ప్రేమకు భాష్యం పలికిన తండ్రి ॥హో॥

ఆవాలిని వధియించిన వన్నెల తండ్రి ॥హో॥

రావణున్ని చంపేసిన రవికుల తండ్రి ॥హో॥

దిక్కే నీ వంటా మొక్కేనీకంటా ॥2॥

దీనుల పాలిట దివ్వెవునీవై ఎలగాలి మాయింట ॥2॥ దండాలు ॥

(4) భజో భజో గురు భజనం

భజరే నారాయణం

భాగవతా రామయణం

భవహరణం జీవనం ॥ భజో భజో ॥

భజో భజో గురు భజనం

అల్లా అక్బరు అన్నా హరే రాం రహీమ్ అన్నా

ప్రభో ఏసు నానక్ అన్నా ॥2॥

ప్రభోధనలు ఒకటేనన్నా ॥ భజో భజో ॥

భజో భజో గురుభజనం

బైబిల్ ఖురాన్ యైనా భగవంతుని గీత యైనా

పంచ మహా వేదాలైనా ॥2॥

పంచు సారమొకటేనన్నా ॥భజో భజో ॥

భజో భజో గురు భజనం

పొట్ట నింపుకో - పెట్టె నింపకు, సంగ్రహము పాపము.

--- వినోబాభావే.

గంగ యమున తరంగాల సంగమ మౌజావళొకటే
మందిర్ మసీద్ మక్కా ॥2॥
మనకు చూపు మార్గ మొకటే ॥భజో భజో ॥
భజో భజో గురు భజనం

(5) రాధే గొవింద కృష్ణ మురారి ॥2॥
జయ సాయి ముకుందా మురారీ ॥2॥
॥ రాధే గోవిందా ॥
నందా నందా రాధే గోవిందా ॥2॥
రాధే గోవిందా సాయి ముకుందా ॥2॥
సాయి ముకుందా మురారీ ॥రాధే గోవిందా॥
జయ సాయి ముకుందా మురారీ ॥నాందా నందా॥
॥రాధేగోవిందా॥

6. నంద నంద నంద నంద నందా
అనందా - నందా బాలుడా ॥నంద నంద॥
గోకులబాలుడా ॥ఆహా॥
గోపరిపాలుడా ॥ఓహో॥
రాధాలోలుడా ॥ఆహా॥
రాసవిహారుడా ॥ఓహో॥
రాధాలోలుడా రాసవిహారుడా ॥గోకులబాలుడా॥నందనంద॥
సుందర దేవుడా ॥ఆహా॥
బృందావనదేవుడా ॥ఓహో॥

పొరుగువారి కష్టాలను నీవిగా దలచి వారికి సాయపడుము.
--- చైతన్య ప్రభువు.

రేపల్లె గోపాలుడా ॥ఆహా॥
వేణూమాధువుడా ॥ఓహో॥
రేపల్లె గోపాలుడా వేణూ మాధవుడా ॥సుందర॥నంద నంద॥
గీత బోధ జేసినా ॥ఆహా॥
ద్రౌపదిని గాచినా ॥ఓహో॥
మీరాను బ్రోచిన ॥ఆహా॥
గోపికల దోచిన ॥ఓహో॥
మీరాను బ్రోచిన గోపికల దోచిన ॥గీతభోధ॥నంద నంద॥
అన్నుల మిన్నయ్య ॥ఆహా॥
వెన్నెల కృష్ణయ్య ॥ఓహో॥
చిన్నారి పొన్నయ్య ॥ఆహా॥
అన్నయ్య కన్నయ్య ॥ఓహో॥
చిన్నారి పొన్నయ్యా అన్నయ్యా కన్నయ్యా ॥అన్నుల ॥నంద నంద॥
అ...నందా బాలుడా - ఆహా నందా బాలుడా॥

8. హర హర హర హర ఓం సదాశివ
శివ శివ శివ శివ ఓం మహాదేవ ॥హర హర॥
గంగాధర హర నటన మనోహర
ప్రళయ భయంకర జయ శివ శంకర ॥గంగాధర॥
పరమ నిరంజన పాప వినాశ ॥హర హర హర హర॥
కైలాసాదిప కనక సభేశా
పన్నగ భూషణ పతిత పావన ॥కైలాసాదిన॥
చంద్రజటాధర హే శివ శంకర ॥హర హర హర హర॥

పోయేటప్పుడు వట్టిచేతులతో బోవుదవు గాన నేటి నుండి జాగ్రత్తపడు.
--- చిన్నరామదాసు.

ఓం మహాదేవా

నంద నంద నా గోవిందా - నవనీతచోర గోవిందా (2)
యశోద తనయ గోవిందా - యదుకుల దీపిక గోవిందా ॥నంద॥
పురాణ పురుషా గోవిందా - పుండరీకాక్ష గోవిందా
వేణు విలోల గోవిందా - విజయగోపాల గోవిందా
రాధా లోలా రుక్మిణి నాథ
రాధా లోలా గోవిందా - రుక్మిణి నాథ గోవిందా ॥హే నంద॥
దీన దయాళో గోవిందా - దీనోద్ధారణ గోవిందా
ఆపద్బాంధవ గోవిందా అనాథరక్షక గోవిందా
పాండురంగా పండరి నాథా
పాండురంగా గోవిందా పండరి నాథా (2) ॥హే నంద నందన॥
॥ గోవిందా గోవిందా - గోవిందా హరి గోవిందా॥
॥ గోవిందా హరి గోవిందా॥

తన్మయ రవళి

1. లాలాల లల్లలాల - లలాలల్ల ల్లలాల లాల లాల (2)
ఘల్లు ఘల్లున రారా గోపాల క్రిష్ణ వడివడిగా అడుగులేస్తు
ఘల్లూ ఘల్లూ మంటూ వడి వడిగా అడుగులేస్తూ (2)
అమ్మా ఒడిలోకి రారా గోపాల క్రిష్ణా అమ్మ ఒడిలోకి రారా॥లాలాల॥
పెరుగు చిలికెదరారా గోపాల కృష్ణా వెన్నా పెట్టెద రారా
మనసు భాండము చేసి ప్రేమా కవ్వము చేసి (2)
అనురాగ రసదిలో మధియించి రారా ॥లాలాల॥
లాలా పోసెదరారా గోపాల కృష్ణా జోల పాడెదరారా

ప్రజలు కాకులవంటి వారు. వారి దూషణ భూషణ తిరస్కారాలను బట్టించుకొనకు.
--- అరవిందఘోష్

లాలా పోసి నీకు జోల పాడెద నేను (2)
నిదుర పుచ్చెద రారా గోపాల కృష్ణా నిదురా పుచ్చెదరారా

ఆ..............ఆ..............ఆ.........
ఈ ప్రశాంత వేళలో నే పాడెదన్ నీనామమున్ (2)
మధురమైన నీ నామమున్ కీర్తించెదన్ దేవా
నీ నామం నాకు అభయం నీవే నాకు శరణం ॥ఈ ప్రశాంత॥
హృదిని నిండిన నీరూపమున్ ధ్యానించెదన్ దేవ
నీ మందిరాన ఈ సన్ని ధానం అదేమాకు స్వర్గ ॥ఈ ప్రశాంత॥

బృందావన సంచారి యమునా తీర విహారి (2)
పలికింపుము నీ వేణువు పులకించును నా తను ॥బృందావన॥
నీ మురళీ రసము ప్రేమ సుధామయము (2)
సుమముకన్న కోమలం హిమముకన్న శీతలం ॥బృందావన॥
నీ వేణు నాదములో వెలిసెను భగవద్గీత (2)
నీ మధుర గీతలోనే కనిపింతువు నీవు నాకు ॥బృందావన॥
బృందావన సంచారి యమునా తీర విహారీ (2)

4. విశ్వేశ్వరా.... జగదీశ్వరా......
రమాదేవి సుత
ప్రభాకరా........... (2) ॥విశ్వేశ్వరా॥
నాదబ్రహ్మ విశ్వేశ్వరా (2)
ఋషికుల తిలకా ప్రభాకరా (2) ॥నాదబ్రహ్మ॥ ॥విశ్వేశ్వరా॥
దివ్య శ్రీ గురు పరంపరా (2)

అధికారమివ్వనిదే బల్ల యెక్కి మాటాడువాడు చదువుకొన్న మూర్ఖుడు
--- అరిస్టాటిల్.

అమృత ధారా నిరంతరా (2)
త్వమేవ మాతా పితా త్వమేవా - త్వమేవ గురుదేవా (2)
త్వమేవ బ్రహ్మ త్వమేవ విష్ణు - త్వమేవ మహదేవా (2) ॥దివ్యశ్రీగురు॥
॥రమాదేవి సుత ప్రభాకరా॥ ॥విశే ్రా॥

అదే క్షేత్రము అది ఋషి క్షేత్రము
అదే తీర్ధము అది గురూ తీర్థము
ప్రభాకరుని ఆశయాల పందిరి
అన్నాహజారే ఆశల వల్లరి ॥అదే క్షేత్రము॥
పల్లే సీమల్లా - పట్టు గొమ్మల్లా
పరిమళాలుజల్లా - పూలల్లారెమ్మల్లా
పారేటి సేలయేల్ల - ప్రకృతి పరువల్లా
పల్లే సీమల్లా పట్టుగొమ్మల్లా పరిమళాలు జల్లా పూలల్లరెమ్మల్లా -
పరవశపు లోగిల్ల నాగేటి సాలల్లా ॥అదే క్షేత్రము॥
పిల్లల చల్లన్ని - మాటల తేటల్లు
మల్లేల మనసుల్ల - కోలాట పాటల్లు
గుంతుల గుండెల్లా - యింపైన మాటల్ల
పిల్లల చల్లన్ని మాటల తేటల్లు మల్లెల మనసల్ల పోలాల పాటల్లు -
బంతుల్లా ఎగిరేటి బంగారు పిట్టల్లు ॥అదే క్షేత్రము॥
కొమ్మల్ల కోకిలలా -కమ్మని రాగాలు
జుమ్మని తుమ్మెదల - ఝూంకార నాదాలు
పల్లవించునట్టి - వేదాలు నాదాలు
కొమ్మల కోకిలలా కమ్మని రాగాలు వల్లె వించునట్టి వేదాలు
నాదాలు - అల్లరించునట్టి రాగాలు యోగాలు ॥అదే క్షేత్రము॥

అధికార పదవులాచరించువాడు పాపకర్మలు చేసి పతితుడగును.

--- అరవిందఘోష్

6. శ్రీరామ జయరామ జయజయరామ
ఓరామ ఓరామ ఓం కార నామ
కరుణాల వాల రామ కళ్యాణరామ
శరదిందు పూర్ణ సోమా ఆదర్శ రామా ॥శ్రీరామ॥
దాసజన హృదయ నివేశ కౌసల్య రామ
దయాసింధు ధార్మిక బంధు దశరథ రామా ॥శ్రీరామ॥
అభిరామా జానకి రామా ఆనందరామా
రావణ రణ సంహర భీమా రఘుకుల సోమా ॥శ్రీరామ॥

శారదాంబా నమోస్తుతే (హే) (2)
విద్యాదాయిని బుద్ధి ప్రదాయిని (2)
అఖిలాండేశ్వరి అనంత రూపిణి (2) ॥శారదాంబ॥
జగజ్జననీ జన్మ ప్రదాయినీ (2)
జగదోద్ధారిణి జగదీశ్వరివి (2) ॥శారదాంబ॥
మాత మహేశ్వరి మయూరగమని (2)
మహిజన పాలిని మనోహారీ (2) ॥శారదాంబ॥
ఓం నమః గురుదేవా ఓం నమః గురుదేవా
మీ చరణాలే శరణాగతి ఓ నమః గురుదేవా ॥ఓం నమః॥
చరణాలే శరణాగతి ఓం నమః గురుదేవా
మీ స్మరణాలే మోక్షసుగతి ఓం నమః గురుదేవా ॥ఓం నమః॥
శక్తి యుక్తి ముక్తి ప్రదము ఓం నమః గురుదేవా
మీ శాంతి సహన మనంతము ఓం నమః గురుదేవా ॥ఓం నమః॥
మీ ప్రేమ విశ్వ ప్రకాశితము ఓం నమః గురుదేవా
మీ బోధనలే సాధనము ఓం నమః గురుదేవా

అనుభవం శాస్త్ర జ్ఞానము నిచ్చును. శాస్త్రజ్ఞానం అనుభవము నివ్వదు
--- (జిల్లే-అమ్మ)

మీ సంకీర్తన మది నర్తన ఓం నమః గురుదేవా
మీ ఋషి శిక్షణ భువి రక్షణ ఓం నమః గురుదేవా ॥ఓం నమః॥
॥మీ చరణాలే శరణాగతి ఓం నమః గురుదేవా॥

9. జగత్పతే హరి శ్యామ గోపాల
జగదోద్ధార జయ నందలాల ॥జగత్పతే॥
మధురాధి పతే క్రిష్ణ గోపాల (2)
మధుర మధుర హే గాన విలోల (2)
జగదోద్ధార జయ నందలాల
జయ నందలాల జైజై గోపాల (4) ॥మధురాధిపతే॥

10. ఋషి సంస్కృతిని దశదిశల
వ్యాపింపజేసిన ఋషి ప్రభాకరా..... నీకు వందనములు
కృషి దివాకర నీకు అభివందనములు
మల్లెలాంటి మనసున్న ఋషి ప్రభాకరా......
నీ కళ్ళల్లో దాచి మమ్ము కరుణించు హరా ॥మల్లెలాంటి॥
విశ్వ ప్రేమ దీపాలను వెలుగించ వయ్యా (2)
ఈశ్వరమౌ భావాలను కలిగించవయ్యా ॥మల్లెలాంటి॥
నీ మోమున ఉదయ భానుడరవిరిసెనయ్యా (2)
నీనగవున హిమసుమాలు కుసుమించెనయ్యా (2)
నీ పలుకుల చిందాడును శ్రీ సరస్వతి
నీనడకను కనపడు నటరాజ ఆకృతి ॥మల్లెలాంటి॥

సురాగ సౌందర్య

అనేక జన్మల పుణ్యపరిపాకం వల్ల బ్రహ్మప్రాప్తి కలుగును.

--- శంకరస్వామి.

1. అల్లా..
జై జైరాం జై శ్రీరామ్
మందిర్ మే తుమ్ జై శ్రీరామ్ (2)
మస్జిద్ మే తూ అల్లా హో
నామ్ అనేక్ హై ఏక్ హీ తూ సబ్కా మన్కా మాలిక్ తూ ॥మందిర్మే॥
భక్తి భావ్సే పూకారే తో ధర్శ దియా ముఝే హే భగవాన్ (2)
కైసే కహుతేరా మహిమా సబ్కా మన్కా మాలిక్ తూ ॥మందిర్మే॥
అహంసే తుఝె దూర్కియా నామ్ పకడ్ కర్ బురాకియా (2)
నామ్ అనేక్ హై ఏకోహితూ సబ్కామన్కా మాలిక్ తూ
॥మందిర్మే॥అల్లా.................
॥జై జై రాం జై శ్రీ రామ్॥

క్రిష్ణ గోపాల్ - క్రిష్ణ గోపాల్ (2)
దరిషన్ దో ముఝే ప్యారే నందలాల్ (2) ॥క్రిష్ణా॥
మీ రాకే ప్రభు గిరిధరలాల్ (2)
రాధా మాధవా శ్యామ గోపాల్ (2)
బృందావనకే బాల గోపాల్ (2)
దరిషన్ దో ముఝే ప్యారే నందలాల్ (2) ॥క్రిష్ణా॥

3. దయ రాదేలనయ్యా దశరధరామా (2)
సృజన మనోహర సీతరామా (2) ॥దయరాదేలనయ్యా॥
దీనజన భాందవ ధరనిజ శ్రీరామా (2)
నారాయణాచ్యుత రఘువర శ్రీరామా ॥దయరాదేలనయ్యా॥
గోవింద మాధవ భువన మోహన రామా (2)

అన్నదాత భోక్త యొక్క పూర్వ పుణ్యంలో పాలు గ్రహించును.
--- మార్కండేయుడు.

గజరాజ వరదా అతులిత గుణధామా ॥దయరాదేలనయ్యా॥

క్రిష్ణా..........క్రిష్ణా........ ..క్రిష్ణా. ....

నీవేనా ప్రాణము జీవన ధారము (2)

నీ దర్శన భాగ్యము హృదయానందము ॥నీవేనా॥

రేయీ పగలు నినుగాంచ వేచితి క్రిష్ణా (2)

ఆ............ నిను గాంచ వేచితి క్రిష్ణా ॥నీవేనా॥

నీలో ఐక్యం నా మానస తృష్ణా క్రిష్ణా (2)

ఆ............ నా మానస తృష్ణా క్రిష్ణా ॥నీవేనా॥

వడి వడి వడి అడుగడుగులతో నిను చేర వచ్చితి క్రిష్ణా (2)

ఆ............ నిను చేర వచ్చితి క్రిష్ణా ॥నీవేనా॥

ముకుందా మురారీ గోవిందా (2)

గోవింద గోవిందా ఆనందా (2)

ఆనంద ఆనందా గోవిందా (2)

గోవిందా - ఆనందా (2)

ఆనందా - గోవిందా (2) ॥గోవిందా॥ ॥ముకుందా॥

రాధాకే నటవరలాల్ (2) కన్హయ్య (2)

గోపీలోలా గోపరిపాలా (2) ॥రాధకే॥

నందకుమార నవనీతచోర

నవనీతచోర హే నవనీతచోర

మీరాకే ప్రభు నందలాల్ కన్హయ్య (2) ॥రాధకే॥

మురళీలోలా మునిజన పాల

మునిజనపాలా హే ముని జనపాల

అన్నమలం కంటె పెద్దదగు అజ్ఞాన మలమును దూరం చేయవలెను.

--- బుద్ధుడు.

మీరాకే ప్రభు నందలాల్ కన్హయ్య ॥రాధకే॥

7. నమామి నారాయణ పాదపంకజం
నమామి నారాయణ నామ నిర్మలం
స్మరామి నారాయణ పూజనం సదా (2)
హే మాధవా మధు సూధనా
మౌనమేలా సనతనా ॥హే మధవా॥
కరిరాజ వరదా కాంచనవేలా
కారుణ్య ధామా కమనీయ నామా
నీ భక్తుల బ్రోవ ఈ జాల మేలా (2)
పరుగున రారా సాధు రక్షక (2) ॥హే మధవా॥
ప్రహ్లాదు బ్రోచిన పావన చరిత
గీతామృత వాసా శ్రీ వాసుదేవ
నీ పూజకే ఈ జీవన కుసుమం (2)
నను చేరుకోర నంద నందనా (2) ॥హే మధవా॥
మౌనమేల సనాతనా (2)

8. రాధేక్రిష్ణా రాధే క్రిష్ణా (2)
ముకుందా మాధవా రాధేక్రిష్ణా
గోవింద మురహరి రాధే క్రిష్ణా (2) ॥రాధేక్రిష్ణా॥
కేశవ గోపాల రాధే క్రిష్ణా (2)
యాదవా గిరిధారి రాధేక్రిష్ణా (2) ॥రాధేక్రిష్ణా॥

అన్ని పనులు కట్టిపెట్టి సంధ్యవేళ దేవుని ధ్యానింపుము.

---గాంధి మహాత్ముడు.

బృందావన సంచారీ రాధేక్రిష్ణా (2)
గోపీ మనోహర రాధే క్రిష్ణా (2) ॥రాధేక్రిష్ణా॥
"రాధే క్రిష్ణా రాధే క్రిష్ణా"

9. నందారే నందా బాలుడే (3)
కాళీయ పడగలపైన హోయ్ హోయ్
కథాకళి చేసినోడు హోయ్ హోయ్
కంసుణ్ని పరమార్చినోడు హోయ్ హోయ్
ధర్మాన్ని కాపాడినోడు హోయ్ హోయ్
కాళీయ పడుగల పైన కథాకళి చేసినోడు
కంసుణ్ని పరమార్చి ధర్మాన్ని కాపాడే ॥నందారే॥
రేపల్లె వాడలలోన హోయ్ హోయ్
గోపికలతో కూడినాడు హోయ్ హోయ్
పాలుపెరుగులను తాగి హోయ్ హోయ్
లోకాలనే చూపినాడు హోయ్ హోయ్
రేపల్లెవాడలోన గోపికలతో కూడినాడు పాలు పెరుగులు తాగి లోకాలు
చూపినాడు ॥నందారే॥
నల్లా నల్లాని వాడు హోయ్ హోయ్
నామాలు కల్లవాడు హోయ్ హోయ్
వెన్నా ముద్దలు తిన్నోడు హోయ్ హోయ్
ఆలా మందలు కాచినోడు హోయ్ హోయ్
నల్లా నల్లాని వాడు నామాలు కల్లవాడు వెన్నాముద్దలు తిని ఆలమందలు

అన్యాయమును సహింపకు - న్యాయము నతిక్రమింపకు
--- వినోబాభావే.

కాచినోడు ॥నందారే॥

నూరు తప్పులు సైసినోడు హోయ్ హోయ్

నూటొక్కటి సైసనోడు హోయ్ హోయ్

శిశుపాలుని జంపినోడు హోయ్ హోయ్

శివాలెత్తి ఊగినోడు హోయ్ హోయ్

నూరు తప్పులు సైసినోడు నూటొక్కటి సైసనోడు శిశుపాలుని జంపి

శివాలెత్తి ఊగినాడు ॥నందారే॥

10. సింహ వాహిని దేవి నారాయణి (2)

మాత మహేశ్వరి దుర్గభవాని (2) ॥సింహవాహిని॥

అఖిలాండేశ్వరి జయ జగజ్జననీ (2)

అభయ ప్రదాయని ఆనందరూపిణీ (2)

మంగళ కారిణి ముక్తి ప్రదాయనీ ॥సింహవాహిని॥

భక్తి భావన

1. కృష్ణా కృష్ణా కృష్ణా

రాధా రాధా కృష్ణా

కృష్ణా కృష్ణా కృష్ణా ॥ రాధా రాధా కృష్ణా ॥2॥

నంద కుమారా నవనీత చోరా రాధే గోపాలా ॥4॥

మీరాకే ప్రభూ హే గిరిధారి రాధే గోపాలా ॥4॥

కృష్ణా కృష్ణా కృష్ణా రాధా రాధా కృష్ణా ॥2॥

రాధా రాధా కృష్ణా ॥4॥

అపరాధి దండనమందు న్యాయము తప్పినవాడు నరకమున కేగును.

--- గౌతముడు

2. శరణం శరణం శరణం గణేశా ॥2॥

మూషిక వాహన శరణం గణేశా ॥2॥

పార్వతి నందనా శరణం గణేశా ॥2॥

భక్త జనా ప్రియా శరణం గణేశా ॥1॥ శరణం ॥2॥

శంకర నందనా శరణం గణేశ ॥2॥

సంకట హరణా శరణం గణేశ ॥1॥

విఘ్న వినాశక శరణం గణేశ ॥2॥ శరణం ॥2॥

విశ్వా ధారా శరణం గణేశ ॥1॥ శరణం ॥2॥

జై జై గణేశ జై జై గణేశ జై జై గణేశ వినాయకా ॥2॥

పార్వతి నందన వినాయకా । శంకర నందన వినాయకా ॥2॥

సిద్ధి ప్రదాయక వినాయకా । ముక్తి ప్రదాయక వినాయకా ॥2॥

విఘ్న వినాశక వినాయకా । విశ్వా ధారా వినాయకా ॥2॥ ॥జై జై॥ 2॥

3. పఠత సంస్కృతం । వదత సంస్కృతం ॥2॥

లసతు సంస్కృతం । చిరం గృహే గృహే చపునరపి ॥2॥ ॥పఠత॥

జ్ఞాన వైభవం వేద వాంగ్మయం ॥2॥

లసతు యత్ర భవ భయ పహరి ముని విరార్జితం ॥2॥

కీర్తి రార్జితే యశ్య ప్రణయణ ॥2॥

వ్యాస భాస కాళిదాసు బాణ ముఖ్య కవి విహీ ॥2॥ ॥పఠత॥

స్థాన మూర్జితం యస్య మన్మదే ॥2॥

వాగ్విచింత, కాహి వాక్ష యశ్వదీక్ష మధురతాం ॥2॥

యత్వైరాజనాం నైవ జానతె

భారతీయ సంస్కృతిం సనాతనా విదాంబర ॥4॥ ॥పఠత॥

అపరిశుద్ధుడై నీట ప్రవేశించువాడు వరుణ శాపం పొందును.

--- గౌతముడు.

జయతు సంస్కృతం సంస్కృతీస్సదా ॥2॥
సంస్కృతస్య సంస్కృతీశ్చ ప్రణమనాట్యమనుకులం
జయతు సంస్కృతం జయతు మనుకులం
జయతు జయతు సంస్కృతం
జయతు జయతు మనుకులం ॥2॥ ॥పరత॥

4. గురువాయూరప్పా కృష్ణా । గురువాయురప్పా
కుంచిత పాద కమల నయనా గురువాయురప్పా
చిన్ని కృష్ణా బాలకృష్ణా గురువాయురప్పా ॥2॥
రామకృష్ణా గోవిందాహరి గురువాయురప్పా ॥2॥
రాధా కృష్ణా గోపాలా హరి గురువాయురప్పా ॥2॥
గురువాయురప్ప కృష్ణా గురువాయురప్పా
కృష్ణా గురువాయురప్పా ॥2॥
సురస సుబోధ విశ్వమనోజ్ఞా
లలితా హృద్యా రమణీయ
అమృత వాణీ సంస్కృత భాషా
నైవ కిష్ట నచకరిన నైవ క్లిష్ట నచకరినా ॥
1. కవికోకిల వాల్మీకి విరచితా । రామాయణ రమణీయకథా
అతీవ సరళా మధుర మంజుల నైవక్లిష్ట నచకరినా ॥నైవ॥
2. వ్యాసవిరచిత గణేశ లిఖిత
మహా భారతే పుణ్య కథా । కౌరవ పాండవ సంగర మదిత
నైవ క్లిష్టానచకరిన ॥నైవ॥
3. కురుక్షేత్ర సమరాంగణ గీతా

అభిమానం దోషాలకు, ఆశ సంసారానికి కారణం.

--- వీతహవ్యుడు.

విశ్వ వందితా భగవద్గీతా
అమృత మధురా కర్మ దీపికా
నైవ క్లిష్ట నచకరినా ॥నైవ॥

4. కవికుల గురు నవరసోన్మేషజా
ఋతురఘుకుమార కవితా
విక్రమ శాకుంతల మాళవికా
నైవ క్లిష్ట నచకరినా ॥నై2॥ ॥సురస॥

మనసా సతతం స్మరణీయం వచసా సతతం వదనీయం
లోకహితం మమకరణీయం
నభోగ భవనే రమణీయం
నచసుఖశయనే శయనీయం
అహర్నిశం జాగరణీయం
లోక హితం మమకరణీయం ॥మనసా॥
నజాతు దుఃఖం గణనీయం
నచనిజ సౌఖ్యం మననీయం
కార్య క్షేత్రే త్వరణీయం
లోక హితం మమకరణీయం ॥మనసా॥
దుఃఖ సాగరేతరణీయం
కష్టపర్వతే చరణీయం
విపత్తు విపినే భ్రమణీయం
లోకహితం మమకరణీయం ॥మనసా॥
గహనారణ్యే ఘనాంధకారే
బంధు జనాయే స్థితా గౌహ్వారే

అభిమానికి, ధనమదాంధునకు స్వర్గంలో తావు లేదు.

--- అరవిందఘోష్.

తత్రమయా సంచరణీయం
లోకహితం మమకరణీయం ॥మనసీ॥

అమృంతాంజలి

గోపాల గోవింద కృష్ణా వాసుదేవా
రాధిక చంద్ర చకోర కృష్ణా వాసుదేవా
దామోదర అచ్యుత మురళి మనోహర
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా
దేవకీ నందన శ్రీనివాస వాసుదేవా
విష్ణు ఋషికేష శౌరి వాసుదేవా
నారదా మునీంద్ర నంద
నంద యశోదా నంద
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥
శ్యామసుందర మనోహర వాసుదేవా
పద్మనాభ కమళేక్షణా వాసుదేవా
శ్యామల కోమల అంగ శేష షయన కేశవ
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥

నంద నందన జనార్ధనా వాసుదేవా
దీన నాధా దుఖః భంజన వాసుదేవా
జయ సింధూ ధర సీధర సుందర ముఖారవిందా వాసుదేవా
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥

గోపికా ధమ మధన మోహన వాసుదేవా

అమిత ప్రసంగం చేయకు. ఆచి యాచి తూచి తూచి మాటాడుము.
త్రైలింగస్వామి.

నవనీత ప్రియ శిషిచోర వాసుదేవా
కృష్ణ కమల లోచన గోపీలోల వనమాల వాసుదేవా
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥

నిత్య నిర్గుణ నిరంజన వాసుదేవా
అతి మధుర సుందర రూపా వాసుదేవా
చారు చంద్రావ కంస చందా నారీమనాంగా
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥

ముక్తి దాయక ముకుందా హరి వాసుదేవా
యాదవేంద్ర యధు భూషణ వాసుదేవా
కేవల గోపాల ఘణష్యామ రేమ వల్లభ
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥
భక్తమందార వర సియ వాసుదేవా
పరమానంద దివ్యసుందర వాసుదేవా
భవబంధ విమోచన ద్వారకా నాయక
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥

నవనీత రసిక వాసుదేవా
అగనీత లోకనాయక వాసుదేవ
భవ్యయోగి పరిపాలక భక్తోద్ధారక
వాసుదేవా హరి వాసుదేవా హరి వాసుదేవా ॥గోపాల॥

శ్రీ కృష్ణ గోవింద హరే మురారే ॥3॥
హేనాధనారాయణ వాసుదేవా ॥3॥ ॥శ్రీ

అయోగ్యులు నేడు సుఖిస్తున్నా భావిలో వారి పాట్లు దుర్భరాలు.
--- తిరుక్కురల్.

గోపాల కృష్ణా రాధాకృష్ణ - కృష్ణా........ గోపాలకృష్ణా
కన్నయా గోపాల కృష్ణా - శ్రీకృష్ణా - శ్రీకృష్ణా - శ్రీకృష్ణా
కృష్ణ గోపాల కృష్ణా కన్నయా గోపాల కృష్ణా
శత్రుగురూనాం సఖ పాండవానామ్
కృష్ణా................ వాసుదేవా ॥3॥
శ్రీకృష్ణా - శ్రీకృష్ణా- శ్రీకృష్ణా
హేనాధనారాయణ వాసుదేవా
శ్రీకృష్ణ గోవింద హరేమురారే
హేనాధనారాయణ, వాసుదేవా ॥శ్రీ
కృష్ణా . ... వాసుదేవా
హేనాధనారాయణ వాసుదేవా ॥శ్రీ

నారాయణ హరి నారాయణ హరి నారాయణ హరి నారాయణ
సచ్చిదానంద హరి నారాయణ-అచ్చుతానంద గోవంద నారాయణ
॥నారాయణ॥

శ్రీకృష్ణ కృష్ణ సఖ నారాయణ కమల పత్రాక్ష అదోక్షజ నారాయణ
నందగోపకుమార నారాయణ-రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ
॥నారాయణ॥

కృష్ణ యజ్ఞేశ్వర నారాయణ-సత్యభామా వినోదక నారాయణ
కేర్చిదా కంస రిపు నారాయణ - రాధిక రమణ గోవింద నారాయణ
॥నారాయణ॥

కరుణాదర నారాయణ - దామోదర అచ్చుతానారాయణ
నరకాంతక నారాయణ - రాధిక రమణ గోవింద నారాయణ
॥నారాయణ॥

అర్థించడానికి కలవడిన వాడు లక్షాధికారైనా బిచ్చగాడే.
--- కుసుమహరనాధ బాబా.

శ్రీ గోపాల నారాయణ - సచ్చితానంద యశోదర నారాయణ
శ్యామ మంగళాంగ నారాయణ - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ
||నారాయణ||

శ్రీకృష్ణ కల్పతరు నారాయణ - తారమాధవ కరుణారవ నారాయణ
శాంతోత్తమ ప్రియ నారాయణ - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ
||నారాయణ||

కమలలోచన కృష్ణ నారాయణ - లోక రంజక రక్షక నారాయణ
కౌమోద ప్రియకర నారాయణ - - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ
||నారాయణ||

గోవర్ధనోద్ధార నారాయణ - హరినరకాంత నరోత్తమ నారాయణ
మురహర ముకుంద ప్రియ నారాయణ -
రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ ||నారాయణ||
గోపికేదప్రియ నారాయణ - గోపగోపి జనేశ్వర నారాయణ
గోవర్ధన పాదక నారాయణ - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ
||నారాయణ||

దేవకీనందన నారాయణ - కృష్ణ దీనజన వత్సలా నారాయణ
అహవతి రక్షక నారాయణ - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ
||నారాయణ||

ధరణీధర అచ్యుత నారాయణ - కృష్ణ దైత్యకుల మర్దన నారాయణ
గోపాల కుల తిలక నారాయణ - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ
||నారాయణ||

అలసత విడిచి మంచిమార్గాన నడవడం ఇహపర సాధనం.
--- బుద్ధుడు.

భక్తి ప్రవర్తక నారాయణ - భక్తవా పరిపాలక నారాయణ
భక్తి ప్రదాయక నారాయణ - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ

॥నారాయణ॥

గోపికా వల్లభా నారాయణ - చక్రపరమానంద నారాయణ
బృంద వినోదక నారాయణ - రాధికా రమణ గోవింద నారాయణ

॥నారాయణ॥

శ్యామ సుందర మదన మోహన రాధే గోపాల్ (2)
బృందావన చంద్ర క్రిష్ణా రాధే గోపాల్ ॥శ్యామ్॥
శ్రీగిరిధారి హే వనమాలి రాధే గోపాల్
కుంజ విహారి హే వనమాలి రాధే గోపాల్
క్రిష్ణా....................రాధే గోపాల్
కన్హయ్యా......................రాధే గోపాల్
నవనీతచోర నంద కుమార రాధే గోపాల్ (2)
మానసచోర మందార ధార రాధే గోపాల్ (2)
క్రిష్ణా................ రాధే గోపాల్
కన్హయ్యా...................రాధే గోపాల్ ॥శ్యామ్॥
రాజీవలోల గోపాల బాలా రాధేగోపాల్ (2)
కరియాలి ధారా వేణుగోపాలా రాధేగోపాల్ (2) ॥క్రిష్ణా...॥ ॥శ్యామ్॥
భక్తవత్సలా మదన గోపాలా రాధేగోపాల్ (2)
మురళీబాలా దీన దయాలా రాధేగోపాల్ (2) ॥క్రిష్ణా...॥ ॥శ్యామ్॥
జనార్ధనా మన మోహన రాధేగోపాల్ (2)
రాజీవాహన మధుసూధన రాధేగోపాల్ (2) ॥క్రిష్ణా...॥ ॥శ్యామ్॥
అంబు గంఢాధరా గోవర్ధనద్ధరా రాధేగోపాల్ (2)

దయసాగరా అతి సుకుమారా రాధే గోపాల్ (2) ॥క్రిష్ణా...॥ ॥శ్యామ్

గోపకుమార గోపిజన ప్రియ రాధేగోపాల్ (2)

గోవర్ధనోద్ధరా గోకులనందనా రాధేగోపాల్ (2) ॥క్రిష్ణా. ॥శ్యామ్॥

॥ రాధేగోపాల్ క్రిష్ణా రాధేగోపాల్ ॥

యస్వ స్మరణ మాత్రేనా........

జన్మ సంసార బందనా..........

విముత్చతే నమః తస్మై........

విష్ణవే ప్రభు స్మరేత్

శ్రీ క్రిష్ణ శరణం మమ శ్రీ క్రిష్ణ శరణం మమ (2)

శ్రీ హరి శరణం మమ శ్రీ హరి శరణం మమ (2) ॥శ్రీ క్రిష్ణా॥

శ్రీ తేరాప్యారా నామ్ హై

శ్రీ క్రిష్ణా నీ పేరెంతో మధురం రా

నందలాలా నీ పేరెంతో మధురమురా

బృందావన చంద శ్రీ క్రిష్ణా తెరా ప్యారానామ్ హై (2)

జై రాధే గోవిందా శ్రీ క్రిష్ణా తెరా ప్యారానామ్ హై (2)

తేరా ప్యారా నామ్ హై (2)

నటవరలాల్ తేరా ప్యారా నామ్ హై (2)

రాధే గోవింద జై రాదే గోపాల్ (2)

గోవింద గోవింద గోపరిపాల్ (2) ॥రాధే॥

నీ నామా మృత మెంత మధురమో చెప్పలేనురా క్రిష్ణా (2)

నీ నామా మృత మెంత మధురమో చెప్పలేనురా క్రిష్ణా (2)

ఏమి చిత్రమో ఎంత చేసినా తీరదేమిరా క్రిష్ణా

॥ శ్రీ క్రిష్ణా తేరా ॥

కోయి కహే వసుదేవకి నందన కోయికహే నందలాలా (2)

కోయి కహే వసుదేవకి నందన కోయికహే నందలాలా (2)

యమున కినారే క్రిష్ణ కన్హయ్యా మురళీ మధర భజావే(2) ॥శ్రీ క్రిష్ణా తీరా॥

మునిజన పాలా తేరా ప్యారానామ్ మై (2)

గాన లహరి

ఋషి ప్రభాకర ఋషి ప్రభాకర ఋషి ప్రభాకర పాహిమాం

ఋషి ప్రభాకర ఋషి ప్రభాకర ఋషి ప్రభాకర రక్షమాం

విశ్వప్రేమ హృదయ జ్యోతి విశ్వేశ్వర రక్షమాం

ఋషి ప్రభాకర పాహిమాం విశ్వేశ్వర రక్షమాం

పాహిమాం..........రక్షమాం

శ్రీగురు దేవ శ్రీగురు దేవ శ్రీగురు దేవ పాహిమాం

జై గురు దేవా జైగురు దేవా జై గురుదేవా రక్షమాం

శ్రీగురు దేవా పాహిమాం జై గురు దేవా రక్షమాం

పాహిమాం......... రకమాం ॥ఋషి॥

శ్రీనివాస శ్రీ శ్రీనివాస - శ్రీ చిద్విలాస శ్రీవెంకటేశ

శ్రీహరి మురహరి హరే నరహరి సాగర విహారి శేష శయనహరి

ఆనంద లహరి చిదానంద లహరి

శ్రీనగర త్రిపురి విహారీ శౌరి ॥శ్రీనివాస॥

కలియుగ శ్రీపతి వెంకట చలపతి అలివేలుమతి సతి పద్మావతి

ప్రియవల్లభ స్తుతి సంస్తుతి సన్నుతి

ప్రమదాదిపతి తిరుమల తిరుపతి ॥శ్రీనివాస॥

సప్తగిరీష సత్యప్రకాశ భక్త జన హృదయ నివేశ

దీన జన మనమయ కోశ దరహాస ఈశ ప్రభో రమేశ ॥శ్రీనివాస॥

ఓం నమః శివాయ ఓం నమః శివాయ ఓం నమః శివాయ ఓం
శంకర పురహర పాండవశివ హర నటరాజహర శివాయ ఓం
నంది వాహన నమః శివాయ నాగభూషణ ఓం నమః శివాయ
భక్త పోషణ నమః శివాయ శృతి లయ నిహోశ ఓం నమః శివాయ
గౌరీ వల్లభ నమః శివాయ గంగా మనోహర ఓం నమః శివాయ
జటా జూట ధర నమః శివాయ హాలా హలధర ఓం నమః శివాయ
నందీశ్వరసుత నమః శివాయ భృంగేశ్వర స్తుత ఓం నమః శివాయ
లింగేశ్వర హర నమః శివాయ శృంగ నివాస నమః శివాయ
నటరాజ హర శివాయ ఓం....... ॥4॥

ఓ ప్రేమ భాస్కర హే ఋషి ప్రభాకర
నా మది నిరంతర నవజగతికే శుభంకర
వజ్రాసనం నాకు వజ్రాయుధం
అమృతహారమే అమృత తుల్యం
సాధనం నాకు విజయ సోపానం
సిద్ధం సమాధియోగ సుసాకర్యం ॥ఓ ప్రేమ॥
సూక్ష్మంలోనే మోక్షం నీ భోద
సత్యవ్రతం సాక్షిభూతం నీ భోద
సాటిమనిషిలోనే ఉంది దైవంబు
సంవృద్ధి ఫల ప్రదం నాహృదయ క్షేత్రం ॥ఓ ప్రేమ॥
గౌతమ బుద్ధుడు శివశంకరుడు
మహమ్మద్ ప్రవక్త జోరాష్ట్ర మహవీరుడు

క్రీస్తు వివేకానంద రామతీర్థులు
మహాత్మ నాలోనే నిలిచి ఉన్నారు. ॥ఓ ప్రేమ॥

నింగిలో వెలిగేది ఉదయ సూర్యుడు
నేల పై నిలిచేది ఋషి ప్రభాకరుడు
ఆ ప్రభాకరుని ప్రసవించిన పవిత్ర మూర్తి
ఆ రమాదేవి అలరారుని సత్యకీర్తి
నీకివే మా సంగీత సాహిత్య కళాభివందనములు
సరసస్వర సిరి హరిచందనములు
ఎంత ధన్యమో మరెంత పుణ్యమో
ప్రభాకరుని గన్న అమ్మ రమా దేవి జనని జన్మ
ఎంత ధన్యమో మరెంత పుణ్యమో
ఏ జన్మల ఏ నోములు నోచెనో
ఈ జన్మలో ప్రభువునే సుతునిగా పొందెనో
ఏ పూర్వ పుణ్యాల ఫల మహిమో,
ఈ నాడు ఈతల్లి గర్భమందు పండెను ॥ఎంత॥
శాంతి సమత సత్ శీలత సుమమాలలు పూయించ
సౌశీల్యత సౌభ్రాప్తపు సుధ జలలు కురిపించ
ఏక తాటిపై జగతిని ప్రతి క్షణం నడిపించ
పరమాత్ముని ప్రసాదం పడతి నట్టే మాకు పంచ ॥ఎంత॥

ఆది శక్తి పాలయమాం అనంతమూర్తి రక్షయమాం
త్రిమూర్తి రూపిణి పాలయమాం త్రిభువన సుందరీ రక్షయమాం ॥ఆది॥

శ్రీ పరమేశ్వరి రాజరాజేశ్వరి - హ్రీంకారేశ్వరీ శ్రీ త్రిపురేశ్వరి
హే శివశంకరి అఖిలాండేశ్వరి హే జగదీశ్వరి మాత మహేశ్వరి ॥ఆది॥
ఆదిలక్ష్మి ధనధాన్య లక్ష్మి - సౌభాగ్యలక్ష్మి సంతాన లక్ష్మి
హే వీర లక్ష్మి హే ధైర్య లక్ష్మి శ్రీవరలక్ష్మి శ్రీ అష్టలక్ష్మి ॥ఆది॥
విమల స్వరూపిణి విద్యా ప్రదాయిని వేణు వినోదిని వరముల దాయిని
మయూర వాహిణి ఆనంద హాసిని - శారద నీరద సంగీత వాసిని ॥ఆది॥

సద్గురు దేవా ఆ...... సద్గురు దేవా
సకలం నీవే సద్గురు దేవా ॥సద్గురు॥
యేసు ప్రభువా సద్గురు దేవా మహ్మద్ వీరా మత్‌గురుదేవా
బుద్ధ భగవాన్ సద్గురు దేవా ఆ........ పరగురు నానక్ మత్‌గురుదేవా
॥సద్గురు॥
సాయినాథుడ సద్గురు దేవా - వీర బ్రహ్మమా మద్గురు దేవా
రాఘవేంద్రుడా సద్గురు దేవా - రామ కృష్ణుడా మద్గురు దేవా ॥సద్గురు॥
వివేకానంద సద్గురు నాథా - వేమన వర్యా మద్గురు నాథా
శ్రీ విశ్వేశ్వర సద్గురు నాథా - ఋషి ప్రభాకర మద్గురు నాథా ॥సద్గురు॥

గం గం గం గం గణేశ గం
గం గం గం గం గణనాథం ॥గం గం॥
మూషిక వాహన గణనాథం
మునిజన పోషక గణనాథం
విశ్వాధార గణనాథం
విఘ్న వినాశక గణనాథం

మూషిక వాహన మునిజన పోషక విశ్వాధార గణనాథం ॥గం గం॥

సురముణి పూజిత గణనాథం

హరసుత వందిత గణనాథం

గిరిజా నందన గణనాథం

కరిముఖ సుంధర గణనాథం

సురముని పూజిత హరసుత వందిత గిరిజా నందన గణనాథం ॥గం గం॥

ఆదిపూజ్యనుత గణనాథం

మోదక హస్త గణనాథం

సిద్ది వినాయక గణనాథం

బుద్ది ప్రదాయక గణనాథం

ఆది పూజ్యనుత మోదక హస్త సిద్ది వినాయక గణనాథం ॥గం గం॥

గురుప్రియ

మంగళ చరణా గజాననా (2)

గజవదనా శుభాననా (2) ॥మంగళ॥

సిద్ది వినాయక బుద్ది ప్రదాయక (2)

గౌరీ తనయ గజానన ॥మంగళ॥

గురుదేవా గురుగోవిందా (2)

మంధర గిరిధర షిరిడి మహేశ్వరా (2)

జయ్ పరమేశ్వరా సాయి కృపాల (2) ॥గురుదేవా॥

సుందర రూపా శ్రీ సాయిదేవా (2)

వైదేహీ మోహన నారాయణ ॥గురుదేవా॥

ఆవో ..... కన్హయ్య ...... కన్హయ్య .... ఆవో
ఆవో కన్హయ్య ఆవో (2)
ఆవో ఆవో గోపియన్ సంఘ్ ఖేలో (2) ॥ఆవో॥
యశోద మయ్యా ఢూండ్ రహీ హై
కహా హై మెరే లాల్ కహా హై గోపాల్ ॥యశోద॥
బృందావన్ కి గలీ గలీమే
నాచత్ నాచత్ ఆవో ॥బృందావన్॥
తుమ్‌రీ దర్శ్‌కీ ప్యాసే హై హమ్
ఆకర్ దర్శ్ దిఖావో ॥తుమ్‌రీ॥ ॥ఆవో కన్నయ్య

ఇందిరేషా గోవింద (2)
ఇందు వదన గోవిందా (2) ॥ఇందిరేషా॥
కమల నయనా గోవిందా (2)
కోమలాంగా గోవిందా (2)
పక్షివాహన గోవిందా (2)
పన్నగశయనా గోవిందా (2) ॥ఇందిరేషా॥
సచ్చిదానంద గోవిందా (2)
సాధు రక్షక గోవిందా (2)
అనాథ నాథ గోవిందా (2)
ఆపద్బాంధవ గోవిందా (2) ॥ఇందిరేషా॥
గోవిందా హరి గోవిందా (2)

జై జై శంకర జయ అభయంకర

జయ జయ పరమేశ్వర
కైలాసవాస కనక సభేషా (2)
కాశీ విశ్వేశ్వర కారు మల్లేశ
గంగా జఠాదర గౌరి మనోహర (2)
హర హర హర హర సదాశివ (2)
చిదంబరేశ స్మశాన వాసా (2)
పన్నగ భూషణ పరాత్పరా శివా
చంద్ర జఠాదర ఉమా మహేశ్వరా (2)
హర హర హర హర సదాశివ (2) ॥జై జై॥
పరమేశ్వర విశ్వేశ్వర జగదీశ్వర
గోవింద జై జై - గోపాల జై జై (4)
రాధా రమణ హరి గోవిందా జై జై (2) ॥గోవిందా॥

రామ రామ రామ్ (2)
రఘునందన హై పరందామ ॥రామ రామ్॥
శ్రీరాం జయ్‌రాం జయ జయ రామ్ ॥రామ రామ్॥
రఘుపతి రాఘవ రాజారాం (2)
పతిత పావన సీతారాం (2)
శ్రీరాం జయరాం జయజయరాం ॥రాం రాం॥

హేభగవాన్ దేవా పరమేశ్వరా (2)
మాధవ బ్రహ్మతూ విశ్వేశ్వరా (2) ॥హే భగవాన్॥
గురూర్ బ్రహ్మతూ యోగేశ్వరా (2)

విశ్వరూపతూ రాజేశ్వరా
జగదోద్ధారక జగదీశ్వరాతూ (2)
మాదవ బ్రహ్మతూ విశ్వేశ్వర ॥హేభగవాన్॥

హరే హరే రామ కృష్ణా యాదవాయనమః
యాదవ మాధవ కేశవాయ నమః ॥హరేహరే॥
గోవింద గోపాల రామా శ్రీమధుసూధన (2)
గిరిధర గోపీనాథ మదన మోహన (2)
యాదవ మాదవ కేశవాయ నమః ॥హరే హరేరామ॥

మధుసూదన హే మురళీధర (2)
మోహన కృష్ణా జగన్మోహనా కృష్ణ (2)
నారాయణ గోవిందా (2)
గోపాల హే మాధవా (2) ॥మధుసూధన॥

కృష్ణ కన్హయ్య కీ
పార్ కరో మేరే జీవన్ నయ్యా
తుమ్‌హో మేరే మాబాప్ మయ్యా (2)
ఆత్మ నివాసి సాయి కన్హయ్య (2)
హృదయ నివాసి కృష్ణ కన్హయ్య (2)
పార్ కరో మేరే జీవన్ నయ్యా

కృష్ణా బోలో కృష్ణా (4)

గిరిధర లాల్ శ్యామ గోపాల్
నటవరలాల్ నటన గోపాల్ ॥గిరిధర॥
మథురానాధ హే గిరిధారి (2)
హే మధుసూదన మురళీ గోపాల్
యశోదాకే బాల్ నంద గోపాల్ (2)
కౌసల్యాసుత రామ గోపాల్ ॥గిరిధర॥

యెల్లో హుడుకిదే ఇల్లద దేవర
కల్లు మన్నుగళ గుడి ఒళగే గుడి ఒళగే ॥యెలో॥
ఇల్లే ఇరువా ప్రీతి స్నేహగళా
గురుకీ స్వదాబెరు నమ్ముళగే ॥యెల్లో॥
యెల్లిదెనండా యెల్లిదే బంధనా
యెల్లాయిదయి నమ్మొళగే ॥2॥
వళకింతయను కల్కదయితరే
అమృతద సరియదే నాళిగే
అత్తియవేత్తరు దూర్ యెల్లుయవు
నమ్మాహమ్మిన్ కోటయరీ ॥2॥
యష్ట కష్టావు పంచికే యందరు
నాలకు దివది బదుకినరీ ॥యెల్లో॥
దేహవే గుడియా భావవే మడియా
నడవే నుడియా గోకురవూ ॥2॥
ప్రీతియ నుడియే ఘంటేనాదవు
ఈగిదే జీవన పావనము ॥యెలో॥

శ్రీ గణేశ భజనలు

జయ గణేశ జయగణేశ జయగణేశ పాహిమాం
జయగణేశ జయగణేశ జయగణేశ రక్షమాం

శ్రీ గణేశ శ్రీగణేశ శ్రీగణేశ పాహిమాం
శ్రీ గణేశ శ్రీ గణేశ శ్రీగణేశ రక్షమాం

ఓం గణేశ ఓం గణేశ ఓం గణేశ ఓం గణేశ పాహిమాం
ఓం గణేశ ఓం గణేశ రక్షమాం

2. గణేశ శరణం, శరణం గణేశ 2సార్లు
వాగీశ శరణం, శరణం వాగీశ
హరీష శరణం, శరణం హరీశం

3. జయశివశంకర గౌరీ తనయా
జయ జయ గణనాథా
పార్వతి నందన పరమ నిరంజన
పశుపతి తనయా పావన రూప
పశుపతి తనయా పావన రూప "జయ"

మూషిక వాహన మునిజన పాలన
దోష రహిత గుణా, దురిత నివారణ
జయశివశంకర గౌరీ తనయా

ఆడంబరాలు కోలహలాలు లేని నిశ్చలుడే ముక్తుడు.
- వినోబాభావే.

జయ జయ గణనాథా

4. సుందరముఖ శ్రీ గజాననా
ఏకదంత శ్రీ గజాననా
ప్రథమ నమామి శ్రీ గజాననా
ఋషిముని వందిత గజాననా
గజాననా ఓం గజాననా
గజాననా ఓం గజాననా

5. ఓం గణనాథా శ్రీ గౌరీసుతా ।
విఘ్నవినాశక తవ చరణం॥
నమామి శంకర సుఖ విఘ్నేశ ।
గిరిజా తనయ తవ చరణం ॥
మూషిక వాహన మోదక ప్రియశ్రీ
మునిజన వందిత తవచరణమ్ ॥
కరిముఖ వరద కామిత ఫలద ।
పక్షివాహన తవచరణమ్॥

6. విఘ్న వినాశక వినాయక
విశ్వాధారా వినాయక (2)
మూషిక వాహన గణాధిప,
మోదక ప్రియకర గణాధిప (2)
భక్తీ నిలయ గజానన,
భక్త జనావన, సనాతన (2)

ఆత్మస్తుతి చేసికొన్నా, విన్నా సర్వనాశం కోరుకున్నట్లే
- యయాతి.

పార్వతి పుత్ర నమోస్తుతే
పంకజ నేత్ర నమోస్తుతే (2) ॥విఘ్న॥

గురు భజనలు

హే భగవాన్ దేవా పరమేశ్వరా (2)
మాధవ బ్రహ్మతూ .... విశ్వేశ్వరా (2)॥హేభగవాన్॥
గురూర్ బ్రహ్మతూ యోగీశ్వరా (2)
విశ్వరూపతూ రాజేశ్వరా (2)
జగద్దోద్ధారక జగదీశ్వరా తూ (2) ॥మాధవ బ్రహ్మ॥
॥హేభగవాన్॥

గురు బ్రహ్మ రూప జానో శివ్‌కా స్వరూప్‌మానో
గురుకే సమాన్ నాహీ దూసరా జహాన్ మే (2) ॥గురూ॥
పాప్‌సే బచావే గురూ జ్ఞాన్‌కో ధిఖావే గురూ (2)
బ్రహ్మసే మిలావే గురు తురియా పదధ్యాన్ మే (2)॥గురూ॥
యహ శృతి వేద్ కహతా గురు బినా జ్ఞాన్ కైసా (2)
జ్ఞాన్ బినా ముక్తి కైసీ ఆవేతేరి ధ్యాన్ మే (2) ॥గురు॥
చల్ల కపట త్యాగ్ దీజె గురూజీకి సేవాకీజే (2)
సద్గురుకీ శరణ్ లీజె ఖేల్‌యో మైదాన్ మే (2) ॥గురూ॥

గురూ హమారే మన్ మందిర్ మే గురూ హమారే ప్యార్ (2)

సారే విశ్వకే వ్హై దాతా నారాయణ భగవాన్ (2) ॥గురూ॥

ఆనందమే బ్రహ్మము - బ్రహ్మానుభవమే ఆనందము.

- శ్రీకృష్ణపరబ్రహ్మము.

ఓం గురుదేవా జయ గురుదేవా (2)

గురు హమారే తనమన్ సబ్‌హై గురు హమారే ప్యార్ జ్ఞాన్ భక్తికా వహీ దాతా నారాయణ భగవాన్

గురు హమారే ధనదౌలత్‌హై గురూ హమారే ప్యార్ సారే విశ్వకా జ్ఞానప్రదాత నారాయణ భగవాన్ ॥గురూ॥

4) ఓం గురు జయ గురు సచ్చిదానంద గురు (2)

సచ్చిదానంద గురు సచ్చిదానంద (2) ॥ఓంగురు॥

శృంగేరి జగద్గురు సచ్చిదానంద గురు (2)

సచ్చిదానందగురు సచ్చిదానంద (2) ॥ఓంగురు॥

విశ్వేశ్వరా గురు సచ్చిదానంద గురూ (2)

సచ్చిదానందగురు సచ్చిదానంద (2) ॥ఓంగురు॥

ఋషీ ప్రభాకర సచ్చిదానందగురు (2)

సచ్చిదానందగురు సచ్చిదానంద (2) ॥ఓంగురు॥

5) గురు మహిమ గురు మహిమా - అపార మహిమా గురు మహిమా
గురుమహిమా కింవచనీయం గురుమహిమా - కిమ వచనీయం
గురుమహిమా (2) ॥గురు॥
అణోర నీయాన్ గురుమహిమా - మహతోమహీయాన్ గురుమహిమా (2)

ఆశకు బద్ధులైన వారు భయదుఃఖాలు పొందుదురు.

- గౌతమబుద్ధుడు

సచ్చిదానంద గురు మహిమా - భావయహే మన గురుమహిమా (2)

॥గురు॥

6) ఆవో సద్గురు హృదయ మందిర్‌మే (2)

అంతర్ జ్యోతి జలావో స్వామి (2) ॥ఆవో॥

మాత్ పితా తుమ్ ప్రాణ్ సఖాస్వామి (2)

సబ్ తీరత్ హై తేరే చరణ్ మే (2) ॥ఆవో॥

7) గురు మహిమా గావో (5)

సిద్ధ సమాధి యోగ గురూ (2)

బ్రహ్మా నందా..... నంద గురూ (2)

సర్వ ధర్మ ప్రియ స్వామి గురూ (సర్వ ధర్మ)

గురుకీ వాణీ గావో (గురూ)

8) ఆవ గురుదేవ దరిశన్ దీజో (2)

తుమ్ హో జగత్ విధాత (2)

తుమ్హీహో బ్రహ్మ తుమ్హీహో విష్ణు

తుమ్‌హో శంకర్ రూపా (2) ॥ఆవో॥

ఇచ్చెదనని వాగ్దానం చేసినా ఆధర్మయుతున కివ్వరాదు.

- గౌతముడు.

అజ్ఞాన నాశక్ షరణ్ సంరక్షక్

ఆత్మజ్ఞాన ప్రదాత (2) ॥ఆవో॥

9) మానస భజరే గురు చరణం (2)

దుస్తర భవసాగర తరణం (2)

గురుమహరాజ్ గూరూ జైజై (2)

సాయినాథా సద్గూరూ జైజై (2) ॥మినస॥

ఓం నమఃశ్శివాయ ఓం నమఃశ్శివాయ
ఓం నమఃశ్శివాయ శ్శివాయ నమః ఓం (2)
అరుణాచల శివ అరుణాచల శివ
అరుణాచల శివ అరుణ శివోం (2)
ఓంకారం భవ ఓంకారం భవ
ఓంకారం భవ ఓం నమో భావా ॥మానస॥

10. మానస భజరే గురు చరణం (2)
సద్గురు చరణం ప్రణమామ్యహం (2) ॥మానస॥
బ్రహ్మానంద ప్రదాయక చరణం (2)
సకల చరాచర వ్యాపక చరణం (2)
భవసాగర ఉద్ధారక చరణం (2)
సద్గురు చరణం ప్రణమామ్యహం ॥శ్రీ సద్గురు॥ (2)॥మానస॥

ఇతరుని నిందింపకు. పరుని నిందలు వినకు. విన్నా లెక్కచేయకు.

11. ఓం గురు ఓంకారా జయ జయసద్గురు ఓంకారా ఓం (2)
బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరా (2)
హర హర హర మహాదేవా (2)॥ఓంగురు॥

12. ఓం జయ గురుదేవా
స్వామి జయజయ గురుదేవా
బ్రహ్మ విష్ణు పరమేశ్వర రూపా (2)
ఆనందా నిలయా ఓం జయ జయ గురుదేవా ॥ఓం జయ॥
లోపల నీవే వెలుపల నీవే అంతయు నీవేలే జగమంతయు నీవే లే
అండ పిండ బ్రహ్మాండము లోన ఉన్నది నీవేలే కొలువున్నది నీవేలే
॥ఓంజయ॥

13. గురుదేవా గురుదేవా ఋషి ప్రభాకర గురుదేవా
ఓంకార రూపా గురుదేవా మా పాలి దైవమా గురుదేవా
మాపాలి దైవమా గురుదేవా ॥గురుదేవా॥
సచ్చిదానందా గురుదేవా ప్రేమావతారా గురుదేవా
ప్రేమావతారా గురుదేవా జ్ఞానావతారా గురుదేవా
జ్ఞానావతారా గురుదేవా సత్యవతారా గురుదేవా ॥గురుదేవా॥

14. ఓం గురు ఓం గురు విశ్వేశ్వరా గురు
విశ్వేశ్వరా గురు । ప్రభాకరా గురు ॥
ఓంగురు ఓంకారా । జయజయసద్గురు ఓంకారా ఓం
శ్రీ గురు శ్రీగురు । విశ్వేశ్వరా గురు ।
విశ్వేశ్వరా గురు । ప్రభాకరా గురు ।

ఇతరుల మంచి చూడు. చెడు చూడకుండుటే నీ మంచి తనం
- (జిల్లె-అమ్మ)

శ్రీ గురుఓంకారా । జయ జయసద్గురు ఓంకారా ఓం
జయగురు జయగురు । విశ్వేశ్వరా గురు ।
విశ్వేశ్వరా గురు । ప్రభాకరా గురు ।
జయగురు ఓంకారా । జయ జయ సద్గురు ఓంకారా ఓం
మమగురు మమగురు । విశ్వేశ్వరా గురు ।
మమగురు ఓంకారా ఓం । జయసద్గురు ఓంకారా ఓం
బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరా ।
హర హర హర హర మహాదేవా ॥

15. జయగురు జయగురు సచ్చిదానంద గురు
జయగురు జయగురు పరమానంద గురు
జయగురు జయగురు అమితానంద గురు
జయగురు జయగురు బ్రహ్మానంద గురు

16. గురు మహారాజ్ గురుజైజై ।
పరబ్రహ్మ సద్గురు జైజై
త్రిమూర్తి రూపా గురు జైజై ।
త్రిగుణాతీతా గురుజైజై
సచ్చిదానందా గురు జైజై ।
సద్గురురూపా గురు జైజై
బ్రహ్మానందా గురు జైజై ।
బ్రహ్మస్వరూప గురు జైజై
అనంద రూపా గురు జైజై ।
అనుపమతేజ గురు జైజై

ఇతరులకు లోబడి చేతులు నలుపుటకంటే నరకం వేఱే లేదు

శంకరులు.

వేదాంత వేద్యా గురు జైజై।
వేద స్వరూప గురు జైజై

17. భజరే గురునాధం। మానసభజరే పరమార్ధం
భజరే యదునాధం। మానస భజరే గుర్వాక్యం
భజరే గణనాధం। మానస భజరే శ్రుతి భోధం
భజరే సురనాధం। మానస భజరే నిగమార్ధం
భజరే రఘునాధం। మానస భజరే విమాలార్ధం

పాండురంగ భజనలు

1. పురందర రంగా హరే విఠలా (2)
పండరి రంగా హరే విఠలా (2)
నరహరి రంగా హరే విఠలా (2)
మురహరి రంగా హరే విఠలా (2)

2. విఠలా హరి విఠలా (2)
పాండు రంగ విఠలే హరి నారాయణ (2)
పురందర విఠలే హరి నారాయణ (2)
హరి నారాయణ భజో నారాయణ (2)
భజో నారాయణ ఆదినారాయణ(2)
ఆది నారాయణ సత్యనారాయణ (2)
సత్యనారాయణ శ్రీమన్నారాయణ (2)
విఠలా హరి విఠలా (2) ॥పాండు రంగ॥

3.) బోలో నారాయణ జైజై విఠలా (2)

ఇతరులపై గాక నీపై నీవు విజయం సాధించుకో.

- బుద్ధుడు.

రామ రామ రామ రామ రామ రామ విఠలా (2)
రామ రామ రామ రామ సీతారామ విఠలా (2)
విఠలా విఠలా పాండురంగా విఠలా (2) ॥బోలో॥
కొండ గట్టు విఠలా హనుమంత విఠలా (2)
విఠలా విఠలా పాండురంగా విఠలా (2)
యేముడాల విఠలా రాజన్న విఠలా (2)
విఠలా విఠలా పాండురంగా విఠలా (2)
యాదగిరి విఠలా నరసన్న విఠలా (2)
విఠలా విఠలా పాండురంగా విఠలా (2)
తిరుపతి విఠలా ఎంకన్న విఠలా (2)
విఠలా విఠలా పాండురంగా విఠలా (2) ॥విఠలా॥బోలో॥

4) రండయ్యో రండయ్యో పండాల పురమునకు (2)
శ్రీ పాండురంగణ్ణి సేవించి వద్దాము (2)
హరి పాండురంగణ్ణి సేవించి వద్దాము (2)
రేపేనో మాపేనో మనతనువూ శాశ్వతమా (2)
ఊపిరి ఉండగనే ఒకసారీ పోయొద్దాం (2) ॥ రండయ్యో॥
ఎంత దూరమో పండరి యెంత దూరమో (2)
ఓ సాధులార ఓ భక్తులార (2)
నడచి నడచి కాళ్ళు తడబాడు చున్నాయి (2)
పలుగు రాళ్ళపైన నడవలేకున్నాము (2) ॥ఎంత॥రండయ్యో॥

5. పాండురంగా విఠలా పండరి నాథ విఠలా (4)
విఠల విఠల పాండురంగా (4)
రంగా రంగా పాండురంగా (4)

ఇతరులిచ్చే పాయసాన్నం కంటె కష్టారిజితం గంజియన్నమైనా మేలే.

- పోతన.

జోర్‌సే బోలో పాండురంగా (3)
నాచ్‌తే బోలో పాండురంగా
సోతే బోలో పాండురంగా
గాతే బోలో పాండురంగా
ఖాతే బోలో పాండురంగా
పీతే బోలో పాండురంగా
ఉట్‌తే బోలో పాండురంగా
చల్‌తే బోలో పాండురంగా
ఫిర్‌తే బోలో పాండురంగా
బైట్‌తే బోలో పాండురంగా
లిఖ్‌తే బోలో పాండురంగా
పడ్‌తే బోలో పాండురంగా
హస్‌తే బోలో పాండురంగా
రోతే బోలో పాండురంగా
జోర్‌సే బోలో పాండురంగా (3) ॥పాండురంగా॥
యహా భీ దేఖో పాండురంగా
వహా భీ దేఖో పాండురంగా
జహా భీ దేఖో పాండురంగా
ఇస్‌మే దేఖో పాండురంగా
ఉస్‌మే దేఖో పాండురంగా
ముజ్‌మే దేఖో పాండురంగా
తుజ్‌మే దేఖో పాండురంగా
జోర్‌సే బోలో పాండురంగా (3) ॥పాండురంగా॥

ఇతరులు దోషులని తలచుట నిశ్చయముగా నీ దోషమే.

అందర్ దేఖో పాండురంగా
బాహర్ దేఖో పాండురంగా
నీచే దేఖో పాండురంగా
ఊపర్ దేఖో పాండురంగా
ఇదర్ భీ దేఖో పాండురంగా
ఉదర్ భీ దేఖో పాండురంగా
జహాభి దేఖో పాండురంగా
జోర్‌సే బోలో పాండురంగా (3) ||పాండురంగా||

6) వందే సంతం హనుమంతం
రామ భక్తం బలవంతం ||వందే సంతం||
జ్ఞాన పండిత అంజన తనయం (2)
పవనా పుత్రం భాస్కర తేజం (2) ||వందే సంతం||
వాయుదేవం వానర తీరం
సచ్చిదానంద ప్రాణ దేవం ||వందే సంతం||

7) అఖండ జ్యోతి జలావో
సబ్‌కే మన్ మందిర్ మే
అఖండ జ్యోతి జలావో (2)
కోటి సూర్య సమ తేజ ప్రకాశా (2)
శివ తుమ హో దివ్య స్వరూపా (2)
శివ అఖండ జోతి జలావో (2) ||అఖండ జ్యోతి||

8) చిన్మయానంద సదాశివా చిన్మయ రూపా నారాయణా (2)
చిన్మయానంద సదాశివా చిన్మయ రూపా నారాయణా (4)

ఈ దినమున సోదరునికి ఉపకరించావని నిత్యం నీ దినచర్య చూచుకో

- మహాత్మా గాంధీ

9) శ్రీనివాసా గోవిందా శ్రీ వేంకటేశా గోవిందా (2)
తిరుపతి వాసా గోవిందా తిరుమల వాసా గోవిందా (2) ॥శ్రీనివాస॥
పాండురంగా గోవిందా పండరి నాధా గోవిందా (2) ॥శ్రీనివాస॥
వెంకటరమణ గోవిందా సంకట హరణ గోవిందా (2) ॥శ్రీనివాస॥
పురాణ పురుషా గోవిందా పుండరీకాక్షా గోవిందా (2) ॥శ్రీనివాస॥

10) రఘుపతే శ్రీ రామ చంద్రా రాఘవా దయానిధి (4)
మాధవాయ శ్రీ రాధ కేశా గోవిందా హరే క్రిష్ణా (4)
రఘుపతి శ్రీ రాధకెశా మాధవా హరే క్రిష్ణా (2) ॥రఘుపతే॥
పశుపతి శ్రీ పార్వతీశా శంకరా సదాశివా (2) ॥రఘుపతే॥
రఘుపతే శ్రీ జనకేశా రాఘవ హరే రామ (2) ॥రఘుపతే॥

11) శంభోమహదేవ సదాశివా
అంబుజ నయన నారాయణా ॥శంభో॥
హరి ఓం హరి ఓం నారాయణా
హర ఓం హర ఓం సదాశివ ॥శంభో॥
పన్నగ భూషణ సదాశివ
పన్నగ శయనా నారాయణా ॥పన్నగ॥ ॥హరిఓం॥
కైలాసవాసా సదాశివా
వైకుంఠ వాసా నారాయణా ॥కైలాప॥ ॥హరిఓం॥
గౌరీ సమేతా సదాశివ
లక్ష్మీ సమేత నారాయణా ॥గౌరీ॥ ॥హరిఓం॥
పార్వతి రమణా సదాశివా

ఈ పని నావల్ల కాదని నిరాశపడకు.

- వ్యాసుడు.

పాప విమోచన నారాయణా ॥పార్వతి॥ ॥హరిఓం॥
భస్మ విభూషిత సదాశివా
శ్రీ గంధ లేపితా నారాయణా ॥భస్మ॥ ॥హరిఓం॥
అనాధ రక్షక సదాశివ
ఆపద్బాంధవ నారాయణా ॥అనాధ॥ ॥హరిఓం॥

శివ భజనలు

1. ధిమితధిమిత ధిం ధిమితధిమిత ధిం
నాచేబోలానాధ్ (4)
మృదంగబోలే శివశివశివఓం
డమరుబోలే హరహరహర ఓం
వీణాబోలే సాయిరామ్ సాయిరామ్ (1)
నాచేబోలానాధ్ (4)

2. ఓం నమఃశివాయ శివాయనమః ఓం
ఓం నమఃశివాయ శివాయనమః ఓం
శివశివశివ శివాయనమః ఓం
హరహరహరహర హరాయనమః ఓం
శివాయనమః ఓం హరాయనమః

3. శంభో మహాదేవ మల్లిఖార్జున
మంగళచరణ త్రిలోచన
పినాకపాణీ పార్వతిరమణ
పన్నగభూషణ పతితపావన

4. శివాయ పరమేశ్వరాయ

ఈ లోకంలో చేసిన పుణ్యకర్మలు నీకు ఇక్కడే స్వాగతమిచ్చును.
- బుద్ధుడు.

చంద్రశేఖరాయనమః ఓం

భవాయ గుణసంభవాయ

శివతాండవాయ నమః

శివాయ పరమేశ్వరా య

చంద్రశేఖరాయ నమః ఓం

భవాయ గుణసంభవాయ

శివతాండవాయ నమః ఓం

శివమహేశ్వర శివమహేశ్వర

శివమహేశ్వర శివ ఓం

శివమహేశ్వర శివశంకర శివమహదేవ శివ ఓం

కైలాసవాస మహేశ్వర జగదీశ్వర హే మహాదేవ

త్రిభువనపాల మహాదేవ (ఓం)

ఓం శివాయ ఓం శివాయ ఓం శివాయ ఓం శివాయ

సాంబసదాశివ ఓం శివాయ!

ఓం శివాయ ....

గౌరీనాయక ఓం శివాయ !

ఓం శివాయ ఓం శివాయ ! సంబసదాశివ ఓం శివాయ

" ! గౌరీనాయక! "

నమఃపార్వతీ పతయే హరహర

హర హర హర హర మహాదేవ (2)

హర హర హర హర మహాదేవా ॥

శివ శివ శివ శివ సదాశివ॥

సదాశివా మహాదేవ

ఈ సృష్టిలో అణు మాత్రుడనగు నాకంటె అంతా గొప్పవారే అనుకో.

- కృష్ణ చైతన్యప్రభువు.

మహాదేవ సదాశివ ॥నమః పార్వతీ॥

నంది వాహన నాగా భరణ

కైలాసవాస సదాశివా

రారా శివా రారాశివా

రతనాల మేడ దిగి రారా శివా

గంగాధరా హర జటాధర

గౌరీ సమేతా రారా శివా

రారా శివా రారా శివా

రతనాల మేడ దిగి రారా శివా ॥నమః పార్వతీ॥

శ్రీశైల వాస శ్రీమల్లిఖార్జున

భ్రమరాంబా ప్రియ మనోహర

ఢమ్ ఢమ్ ఢమ్ డమరుభజే

ఘణ ఘణ ఘణ ఘణ ఘంటాభజే

ఘంటా భజే డమరు భజే

డమరు భజే ఘంటా భజే ॥నమః పార్వతీ॥

హే శివశంకర నమామి శంకర ॥

శివశంకర శంభో ॥ ॥హేశివ శంకర॥

హే గిరిజాపతి భవానిశంకర ।

శివశంకర శంభో ॥ హే శివశంకర శంభో

శివశంకర శంభో ॥ హే శివశంకర ॥

గజచర్మాంబర చంద్రకళాధర ।

శివశంకర శంభో (2) ।హేశివ శంకర శంభో॥

జయజయ శంకర జయ అభయంకర ।

ఈశ్వరు డందటిలో నున్నాడు కాన ఏ జీవిని ద్వేషింపకుము.

- గాంధీ.

జయ జయ జయ జయ పరమేశ్వర ||జయ||

కైలాసవాస కనకసభేశ।

కాశీవిశ్వేశ కాడుమల్లేశ॥

గంగాజటాధర గౌరీమనోహర।

హరహర హరహర సదాశివ ||జయ||

చిదంబరేశ స్మశానవాస।

పన్నగభూషణ పరాత్పరశివ॥

చంద్రజటాధర ఉమామహేశ్వర।

హరహర హరహర సదాశివ ||జయ||

10. శైలగిరీశ్వర ఉమామహేశ్వర।

కాశీవిశ్వేశ్వర సదాశివ।

సదాశివ సదాశివ।

సదాశివ శంభో సదాశివ ||శైల||

సదాశివ ఓం సదాశివ

సదాశివ సాంబ సదాశివ ||శైల||

11. అఖడభం అఖడబం భజే డమరు

నాచే సదాశివ జగతగురు।

నాచే బ్రహ్మ నాచే విష్ణు నాచే మహాదేవ॥

కపాల లేకే కాశి నాచే నాచే ఆది దేవర ||అఖడభం||

నాచే గోపి నాచే ద్వారక్ నాచే బలదేవ్।

వీణా లేకే నారద నాచే ఆదిదేవ ||అఖడభం||

హమ్ సంసార్, రాస్ రసాయే రసియా నాచే,

హర హర మహాదేవ ||అఖడభం||

ఉన్నదంత ఇచ్చి వేయు వానికి కోరుకున్నదంతా లభిస్తుంది.

- వినోబా భావే.

---

12. ఢమ ఢమ ఢమ ఢమరూ భాజే
నాచే శంకర్ నాచే రే (2)
తుంగహిమాచల శృంగనివాసిత
నాచే ప్రళయంకర నాచేరే (2)
సృష్టి శంకర లయ ప్రళయంకర (2)
నాచేరే శివ నాచేరే,
నాచేరే హర నాచేరే (2) ॥ఢమ॥
నాచేరే సాయి నాచే రే
నాచేరే శంభు నాచేరే
నాచేరే అల్లా నాచేరే

13. నటన మనోహర నటశివ శంకర
శివ నటరాజ నమో ॥నటన॥
పీతాంబర ధర గౌరీశంకర
సాంబసదా శివ ఓం ॥ఓం॥

14 నందివాహన నాగభూషణ
నటన నటేశ సదాశివ ॥నంది॥
ధిం ధిం ధిమితక బాజత డమరు
తకధిమి తదికిట నాచే సదాశివ
గజచర్మాంబర త్రిశూలధర హర
ఫాలనేత్ర సుశోభిత శంకర
నీలకంఠతవ భస్మలేపధర
జయహర జయ హర జయగిరిజా శంకర ॥నంది॥

15. భోలాశంకర నటన మనోహర

ఉపవాసాల వల్ల వ్యక్తిగత శుద్ధి, జఠరాగ్ని పెరుగును.

- వినోబాభావే

తాండవ ప్రియకర ఆయే ఆయే ॥భోలా॥
భస్మలేపిత అమర శంకర
నటన కళాధర ఆయే ఆయే
తాండవ ప్రియహర గౌరీమనోహర
గిరిజా శంకర ఆయే ॥భోలా॥
ఢమరు ఢమరు ఢమ
ఢమ్ ఢమ్ బాజేత్ (2)
రుద్రభయంకర నాచతే ఆయే
నందికేశ్వర గావక ఆయే ॥భోలా॥
భం భం బాజత ఆయే (2)
మూవురు పేహన్‌కర్ నాచతే ఆయే
తాథై థై తక ధిమి ధిమితక
ధిమి ధిమితక నాచతే ఆయే ॥భోలా॥

16. సోహం బ్రహ్మ
సోహం విష్ణు
సోహం శంభోశంకర
సత్యస్వరూప ప్రేమానంద
శాంతిమంత్ర పాలయాం ॥సోహం॥
ఓం నమఃశివాయ శివాయనమః ఓం (3) ॥సోహం॥

17. భస్మభూషితాంగ సాయి చంద్రశేఖరా
ఫాలనేత్ర శూలధారి సాయిశంకరా
సామగాన ప్రియకర సాయి సుందరా

ఎంతటి మంచి కార్యమునైనా మితిమీరి చేసినచో చెడుగా పరిణమించును.

- చాణక్య.

హర హర హర శివశంభో నటశేఖరా।
షిరిడి సాయిదేవ సాయిశంకరా
సత్య సాయిశంకరా ॥భస్మభూషితాంగ॥

18. నట నట నటరాజ।
నర్తన సుందర నటరాజ
శివరాజ ప్రియ శివరాజ॥
శివకామి ప్రియ శివరాజ ॥
పరమేశ పరమేశ
పార్వతినాయక పరమేశ॥
గంగేశ గంగేశ
గిరిజా వల్లభ గంగేశ ॥నటరాజ॥

19. శంభో పురారే శంకర పురారే
శూలధర ఫణిధర శంకర పురారే
శంభో మహాదేవ గౌరీ మనోహర
గంగా జటాధర చంద్ర కళాధర
శివ శివ శివ శివ శివాయ నమ ఓం
హర హర హర హర హరాయ నమ ఓం

20. హే శివ శంకర నమామి శంకర
శివ శంకర శంభో
హే గిరిజాపతి భవాని శంకర (2)
హే గరిజాపతి భవాని శంకర(2)
శివ శంకర శంభో (3)

ఎచ్చట నిన్నవమానింతురో - అచ్చటనే నీకు అభివృద్ధి కలుగును.
- శ్రీకృష్ణుడు.

21. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం
షణ్ముఖనాధ సుబ్రహ్మణ్యం ॥సుబ్ర॥
శివ శివ శివ శివ సుబ్రహ్మణ్యం
హర హర హర హర సుబ్రహ్మణ్యం ॥శివ॥
శివ శివ హర హర సుబ్రహ్మణ్యం
హర హర శివ శివ సుబ్రహ్మణ్యం ॥శివ॥
శివ శర వన భవ సుబ్రహ్మణ్యం
గురు శర వన భవ సుబ్రహ్మణ్యం ॥శివ॥
శివ శివ హర హర సుబ్రహ్మణ్యం
హర హర శివ శివ సుబ్రహ్మణ్యం ॥శివ॥
శివ శర వన భవ సుబ్రహ్మణ్యం
గురు శర వన భవ సుబ్రహ్మణ్యం ॥శివ॥
శివ శివ హర హర సుబ్రహ్మణ్యం
హర హర శివ శివ సుబ్రహ్మణ్యం ॥శివ॥
"సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం" (3)

22. నామ మధుర శుభ మంగళ కారీ
అలక్ నిరంజన త్రిశూలధారి
దయాకరో దయాకరో దయాకరో బోళా బండరీ
దయాకరో శివ గంగాధారి (2)
కృపాకరో శివ హే త్రిపురారి (2)
దయాకరో శివ గంగాధారి (2) ॥నామ॥

ఎదుటివారు చెప్పేది తెలిసినా, తెలియనట్లు వినడం వినయశీలం
- జయదయాల్ గోయిందకా.

ఆత్మ నివాస రామ్(2)
ధశరధ నందన రామ జయ జయ జానకి జీవనరామ్
అయోధ్య వాసీ రామ్ (2) ॥దశరధ॥
అరణ్య వాసీ రామ్ (2) ॥దశరధ॥
అహల్య ఉద్ధర రామ్ (2)
దశముఖ మర్ధన రామ (2) ॥దశరధ॥
ల రామ (2) ॥దశరధ॥

23. ఢం ఢం ఢం ఢం ఢమరూ భాజే (2)
తాండవ ప్రియకర ఊమాపతే (2)
హర భం హరభం భోల మహేశ్వరా (2)
ఢమ ఢమ ఢమరూ శివ తాండవా (2) ॥ఢం ఢం॥
దిగంబరేశ సాయి నటరాజ (2)
దిగంబరేశ సాయి నటరాజ (2)
విభూతి సుందర త్రయంబకేశా (2) ॥ఢం ఢం॥

24. శంకర గురూ జయ శంకర గురూ
శంకర భగవత్పాద శంకర గురూ ॥శంకర॥
అపార మహిమాగురు నాధా (2)
కృపాసాగర గురునాధా (2)
గురునాధా జయ గురునాధా
సద్గురు నాధా గురునాధా (2)
దీన దయాళో గురునాధా (2)

ఎన్నిబాధలు కల్గినా అవి నామంచికే వచ్చాయని నమ్మియుండు.
- శ్రద్ధానంద.

పరిపూర్ణ కృపాళో గురునాధా (2) ॥శంకర॥

25. శంభో శంకర నమఃశ్శివాయ
సాంబ సదాశివ నమఃశ్శివాయ
కైలాసాధిప నమఃశ్శివాయ
సాంబసదాశివ నమఃశ్శివాయ ॥శంభో॥
త్రిశూల ధారి నమఃశ్శివాయ
త్రినేత్ర ధారి నమఃశ్శివాయ
సాంబసదాశివ నమఃశ్శివాయ ॥శంభో॥
భస్మలేపితా నమఃశ్శివాయ
కరిచర్మాంబర నమఃశ్శివాయ
సాంబసదాశివ నమఃశ్శివాయ ॥శంభో॥

26. మందార మాలధర జయగౌరీ శంకర (2)
హర హరా పాహి త్రినేత్రా ॥మందార॥
గంగాధర బింబాధర చంద్ర మౌళి శంకర (2)
మహాదేవ నామదేవ శివ శివ శివ శంకర (2)
హరహర అభయంకర (2)
సత్య ధర్మ శాంతి ప్రేమ సాంబశివ శంకర ॥మందార॥

27. శంకరా శివ శంకరా శివశంకరా శంభో
భోలో నాథ శంభో శివ గౌరీ నాథ శంభో
ఢమ ఢమ ఢమ ఢమ ఢమరుభజే
ఘణ ఘణ ఘణ గంటాభజే ॥భోలో॥

28. భస్మ భూషితాంగ సాయి చంద్రశేఖరా (2)

ఎల్లప్పుడు అద్దంలో తన రూపు చూచుకొనే వాడు ఆత్మదర్శిఅగును
- యన్. ఆర్. యోగి

ఫాల నేత్ర శూలధారి సాయి శంకరా ॥భస్మ॥
సామగాన ప్రియకర సాయి శంకరా (2)
సాయి శంకరా సత్య సాయి శంకరా (2) ॥భస్మ॥

29. భోలో భోలో సబ్‌మిల్ భోలో ఓం నమఃశివాఃయ
ఓం నమఃశివాయ ఓం నమఃశివాయ
జూర్ జరామే గంగాధారీ
త్రిశూల ధారి ఢమరు భజావే
ఢమ ఢమ ఢమ ఢమ ఢమరుభజే
జోర్‌సేభోలో నమఃశివాయ
ఓం నమఃశివాయ ఓం నమఃశివాయ
ఓం నమఃశివాయ హర ఓం నమఃశివాయ ॥భోలో॥

క్రిష్ణ భజనలు

చిత్తా చోర మురళీ బాల (2)
నందలోలా నంద గోపాలా (2)
బృందావన శ్యామ గోపాలా (2) ॥చిత్తా చర్॥
మధురావజ గోకుల బాలా (2)
మన మోహన మదన గోపాలా (2)
నందలోలా నందగోపాలా (2)
నందలోలా నందలోలా (2) ॥చిత్తా చర్॥
రాధే గోవింద గోపాలా జయ గోవింద రాధే గోపాలా (2)
గోవింద గోవింద గోపాలా (4) ॥రాధే॥
క్రిష్ణా మధుసూదనా మధుసూదనా క్రిష్ణా (2)

ఎవడు కలిగియు దానము చేయడో వాడు పేదయగును.

- సారస్వతముని

గోవింద గోవింద గోపాలా (2) ||రాధే||

భజన్‌కర్ మనువా గోవిందా హరే (2)

గోవిందా మురారే గోపాలా మురారే (2) ||భజన||

మధురానాధా హే గిరిధారి (2)

రాధా మాధవా హే గిరిధారి (2) ||భజన||

గోవింద గోవింద గాయియే - భజోరాధే గోపాల క్రిష్ణ గాయియే (2)

మురళీ మనోహర గాయియే భజోనందాకే లాల్ ప్రభు గాయియే (2)

గిరిధారి గిరిధారి గాయియే సాయీ మీ రాకేనాధ ప్రభు గాయియే (2)

||గోవింద||

ప్యారే నందలాల్ దరిశన్ దీజో (2)

యశోదాకే బాల్ దరిశన్ దీజో (2)

నటవర్ లాల్ దరిశన్ దీజో (2)

గిరిధర బాల్ దరిశన్ దీజో (2) ||ప్యారే||

గోపాలా దరిశనదే నందలాల్ (2)

మధుసూదనా హే బాల గోవింద (2)

మురళీధర హే నంద ముకుంద (2)

రాధామాధవా శ్యామగోపాలా (2)

దరిశన్ దే ముఝే శ్యామ గోపాలా (2) ||గోపాలా||

కేశవా మాధవా (2) జయదేవా మధుసుదనా (2)

నేత్ర కమలధళ అతి మనోహర (2)

అంతర్యామి ప్రభు పరమేశ్వర (2)

మాయా మాను శ వేషా లీ లాధర (4) ||కేశవా||

ఎవడును నీకున్నదానిని తొలగించలేడు - లేని దానిని తెచ్చిపెట్టలేడు.

- (జిల్లే-అమ్మ)

---

8. నారాయణ హరి నామ భజోరే

నారాయణ వేద పారాయణ ॥నారాయణ॥

కరుణా భరణ భవ భయ హరణ (2)

పావన చరణా పతిత జనావనా

నారాయణా హరినారాయణా (4) ॥నారాయణ॥

9. గోపాలా గోపాలా నాచో గోపాలా (2)

నాచే నాచే గోపి నందలాల్ (2) ॥గోపాలా॥

ఝుమ ఝుమ ఝుమ ఝుమ నాచే గోపాలా (2)

నాచే నాచే గోపి నందలాల్ (2) ॥గోపాలా॥

10. మన్ ఏక్ బార్ హరిబోల్ (2)

హరి హరి హరి బోలో (2)

భవ సింధు పార్ కర్‌లో ॥హరి॥

చిదానందరూప హరి పతిత పావన హరి (2)

మన్ ఏక్ బార్ హరి బోల్ ॥మన్॥

హరి పితా హరి మాతా

హరి గురు జ్ఞానదాతా

బ్రహ్మానంద రూప హరి పతిత పావన హరి (2)

మన్ ఏక్ బార్ హరి బోల్ ॥మన్॥

11. మురళి మనోహర రాధే శ్యామ

గోపీ వల్లభ రాధే శ్యామ్ ॥మురళీ॥

ఏది కాదో అది కానేరదు - కాదగినది కాక మానదు.

- విద్యారణ్యస్వామి.

దేవకి నందన రాధే శ్యామ్ (2)
రాధేశ్యామ జయ రాధేశ్యామ్ (2)
వేణు విలోల రాధేశ్యామ్
విజయ గోపాలా రాధేశ్యామ్ ॥వేణు॥
నందకుమార రాధేశ్యామ్ (2)
నవనీత చోర రాధే శ్యామ్ (3)

12. నిదురింతువ నీ భక్తావళి
యిటు శోకింపగా
పాలింపవా భగవాన్ (2) ॥నిదు॥
నిదురింతువో దేవా
ఓం నమో నారాయణ ఓం (2)
ఓ నీ పద ధ్యాన నమో నేదమాయే
స్వామి జీవికి ॥ఓ...॥
హరి నామము పలుకుల్
హరి పూజలు చేయుట్ ॥హరి నామము॥
పెనుదోషమా మోసమా (2) ॥నిది॥
ఓం నమో నారాయణ ఓం (2)
ధర జీవ భాందువా కరుణాకర సింధువా (2)
దయ సేయ రావరా (2) ॥నిదు॥

13. క్రిష్ణా రామా గోవిందా హరే రామ క్రిష్ణ గోవిందా (2)
క్రిష్ణా కేశవ గోవిందా హరే రామ క్రిష్ణ గోవిందా (2)
నంద నందన గోవిందా హరే రామ క్రిష్ణ గోవిందా (2)

ఏ వస్తువునైనా పరులకంటే నాకే ముందు కావలెనని కోరకు.

- గాంధీమహాత్ముడు.

నవనీత చోర గోవిందా హరే రామ క్రిష్ణ గోవిందా (2)
వేణువిలోల గోవిందా హరే రామ క్రిష్ణ గోవిందా (2)
విజయగోపాలా గోవిందా హరే రామ క్రిష్ణ గోవిందా (2)

14. మాధవ క్రిష్ణా మధుసూదన క్రిష్ణా (2)
సుందర మనోహర రాధా క్రిష్ణా (2)
మురళి మనోహర ఆవో ఆవో (2)
మన్ మందిర్ మే బస్ జావో (2) ॥మాధవ॥

15. క్రిష్ణ క్రిష్ణ ముకుంద జనార్దనా (2)
క్రిష్ణ గోవింద నారాయణా హరే (2)
అచ్యుతానంద గోవిందా మాధవ (2)
సచ్చితానంద నారాయణా హరే (2)

16. భజో ఘనశ్యామ భజో - మురళీ గోపాల్ భజో (2)
నందాకే లాల్ భజో రాధే (2)
గిరిధర గోపాల మధురా నాధా (2)
గిరిధర గోపాల మధురా నాధా (2)
కమలనయన హే కైవల్యధామా (2) ॥భజో॥

17. గోపాలా గోపాలా గోకులనందన గోపాలా (2)
రాసవిలోలా గోపాలా (2)
రాధా రమణ గోపాలా (2)
యశోద నందన గోపాలా (2)
యదుకుల నందన గోపాలా ॥గోపాలా॥
కాళీయ మర్దన గోపాలా
కంసవి మర్దన గోపాలా ॥కాళీయ॥ ॥గోపాలా॥

కాయముచే ధర్మము, చిత్తముచే ధ్యానము, వాక్కుచే కీర్తనము సల్పుము

\- యాజ్ఞవల్క్య.

అనాధ రక్షక గోపాలా
ఆపద్బాంధవ గోపాలా ॥అనాధ॥ ॥గోపాలా॥

18. ముకుందా మురారి మురారి గోపాల్ (2)
హే గోపాల్ రాధే రాధే నందలాల్ (2)
రాధే నందలాల్ రాధే నందలాల్ (2) ॥ముకుందా॥
హే అంతరాత్మ జ్యోతి జ్యోతి నందలాల్
జ్యోతి నందలాల్ జ్యోతి నందలాల్ (2) ॥ముకుందా॥

19. రాధే క్రిష్ణ భజ్ లేరే మనువా
రాధే క్రిష్ణ భజలే..... ॥రాధ॥
రాధే క్రిష్ణ గోపాల క్రిష్ణ (4) ॥రాధే॥

20. బాల గోపాల నీల మేఘశ్యామ (2)
ప్రేమ భరో దిల్ మే హమారే ఘనశ్యామ (2)
హమారే ఘనశ్యామ్ భడేప్యారే ఘనశ్యామ్ (2)
శ్యామ సుందర మదన మోహన బృందావన విహారి (2)
సంగ్‌రహో దిల్‌మే హమారే ఘనశ్యామ
ప్రేమ భరోదిల్ మే హమారే ఘనశ్యామ ॥బాల॥

21. గోపాలా రాధాలోలా (2)
మురళీ లోలా నందలాల
మురహరి బాలా నందలాల ॥గోపాలా॥
గోవింద మాధవ జనార్ధనా (2)
మురళీలోల నందలాలా (2)
మునిజన పాలా నందలాలా (సాయి) ॥గోపాలా॥
కేశవ మాధవ జనార్ధనా (2)

కేవలం శరీరధారణకే కాని, జిహ్వాచాపల్యం కొరకు తినరాదు.
- గాంధీ

వనమాల బృందావన బాల
మురళీ లోలా నందలాలా ॥గోపాలా॥

22. యదుకుల తిలకమే యాదవ రత్నమో (2)
మాధవ గోవిందా మధుసూదనా (2)
మధుసూదనా మనమోహనా
మనమోహనా యదు నందనా (2) ॥మదు॥ ॥యదుకుల॥
మన్మథజనక మహాలక్ష్మి వల్లభ (2)
మాధవ గోవింద మధు సూదనా (2) ॥మదు॥ ॥యదుకుల॥
మాయవతార హే మాయగోపాలా (2) ॥మదు॥ ॥యదుకుల॥

23. హే శ్యామ గోపాల
ఘన శ్యామ గోపాల ॥హే శ్యామ॥
మనమోహన మధుసూదన (2)
యదునందన గోపాల (2)
బృందావన గోపాల (2)
యదు నందన గోపాల ॥హే శ్యామ॥

24. నందాకే లాల్ జయగోపాల్ (2)
యశోదాకే లాల్ జయ గోపాల్ (2)
రాసవిహరి జయ గోపాల్ (2)
రాధకే మాధవ జయ గోపాల్ (2) ॥నాదాకే॥

25. గిరిధరలాల్ శ్యామ గోపాల్ - నట వరలాల్ నటన గోపాల్
మధురానాధ క్రిష్ణ గోపాల్ - హే మధు సూదన మురళి గోపాల్
యశోదకే లాల్ నందగోపాల్ - కౌసల్యా సుత రామ గోపాల్ ॥గిరిధర॥

26. యమునా తీర విహారి బృందావన సంచారి

జీవన్ముక్తుడైనా స్వధర్మాలను మీఱి నడవరాదు.

- పతంజలి మహర్షి.

గోవర్ధన గిరిధారి గోపాల క్రిష్ణ మురారీ
ప్రేమ హృదయ సంచారి బాలా క్రిష్ణ కన్హాయి
గోవర్ధన గిరిధారి గోపాల క్రిష్ణ మురారీ
రాధాజీ తోహారి మురళీ గాన విహారి
గోవర్ధన గిరిధారి గోపాల క్రిష్ణ మురారీ ॥యమునా॥

27. అచ్యుతం కేశవం రామ నారాయణం
క్రిష్ణదామోదరం వాసుదేవం భజే
శ్రీధరం మాధవం గోపికా వల్లభం
జానకీ నాయకం రామచంద్రం భజే

28. క్రిష్ణం విష్ణుం శ్రీధరం మాధవం మాధవం మధుసూదనం
గోవిందం గోవిందం గోవిందం శ్రీ రామం
రామం రామం రఘుపతయో ॥క్రిష్ణం॥

29. హే గోవింద హే ఆనంద నంద గోపాల
మోహన మురళీ ధర శ్యామ గోపాల ॥హే గోవింద॥
సుందర గిరిధారి హరే నట వరలాల
మాధవా కేశవా మదన గోపాలా ॥హే గోవింద॥
కమల నయన క్రిష్ణహరే గోపీలోలా
రుక్మిణీ వల్లభ భామవిలోల ॥హే గోవింద॥

30. ఆనందా సాగరా మురళీ ధరా (2)
మీరా ప్రభురాధే శ్యామ వేణు గోపాలా (2)
నంద యశోద ఆనంద కిశోర (2)

గురుభక్తి లేనివాడు ఇహపర వృద్ధి పొంద షు.
-శంకరులు.

జై జై గోకులబాల జై వేణు గోపాల (2) ॥ఆనంద॥

31. నంద నందనా నవనితచోర (2)
గోకుల బాలా శ్యామ గోపాలా (2)
మధురా నాధ హరే క్రిష్ణా గోపాలా (2)
వనమాలి గిరిధారి శ్యామ గోపాల (2) ॥నంద॥

32 రాధే క్రిష్ణ గోవింద గోపాల రాధే మాధవ (2)
గోవింధ రాధే మాధవా గోపాల రాధే కేశవ (2) ॥రాధే॥

33. రాధే శ్యామ హే ఘన శ్యామ (2)
రాధా మాధవా మంగళ ధామ (2) ॥రాధే॥
నంద నందన గోవింద
నవనీత చోర గోవింద
నారదాప్రియ గోవింద
నటజనపాలా గోవింద
నారాయణా గోవిందా
హరి నారాయణా గోవిందా
గోవింద గోకుల నందన గోవింద ॥రాధే॥
భక్తవత్సల గోవింద
భాగవతా ప్రియ గోవింద
పక్షివాహనా గోవిందా
పాప వినాశా గోవిందా
నారాయణ హరి గోవిందా
గోవింద గోకుల నందన గోవిందా ॥రాధే॥

కేవలం నీ సుఖానికే ప్రాకులాడకు. ఇతరుల సుఖంలో నీ సుఖం ఉన్నది.
- టాల్‌స్టాయ్.

34. రాధే రాధే రాధే రాధే గోవింద (2)
బృందావన చందా (2)
అనాథ నాథ దీనబంధూ రాధే గోవిందా ॥రాధే ॥
పండరీ వాసా పాండురంగ రాధే గోవిందా (2)
అనాథనాథ దీనబంధూ రాధే గోవిందా ॥రాధే॥
పురాణ పురుషా పుణ్య శ్లోక - రాధే గోవింద
బృందావన చందా (2)
అనాథ నాథ దీనబంధూ రాధే గోవింద ॥రాధే॥
వేణు విలోలా విజయ గోపాల - రాధే గోవింద
బృందావన చంద (2)
అనాథ నాథ దీన బంధూ రాధే గోవింధా ॥రాధే॥
35. రాసవిలోల నందలాలా (2)
రాధా మాధవ నందలాలా (2) ॥రాసవిలోల॥
నందకిశోర నందలాలా (2)
నందలాలా యదునందలాలా (2)
హే నవనీత చోర నందలాలా (2) ॥రాసవిలోల॥
36. నంద్‌కే దుల్హారే యశోదాకే ప్యారే
గోవింద మురారే దీనోంకే సహారే (2)
కరుణా సాగర గిరిధర నాగర
మురళి మనోహర పాహి మురారే ॥గోవింద॥ ॥నందాకే॥
37. గోవింద బోలో హరి గోపాల బోలో (2)
రాధా రమణ హరి గోపాల బోలో (2) ॥గోవింద॥
రాధేశ్యాం రాధేశ్యాం రాధేశ్యాం రాధేశ్యాం ॥గోవింద॥

చిత్తశుద్ధితో పరోపకృతి చేయుటయే దేవతారాధన.

- వివేకానంద స్వామి.

---

38. నందలాల నవనీత చోర (2)
నటవరలాల నందలాలా (2)
దేవకి వసుదేవ కుమార (2)
దేవ దేవ గోపాలా (2) ॥నంద॥
మోహన మురళి గానవిలోలా (2)
మోహనా జయ గోపాలా (2) ॥నందలాలా॥

39. స్మిత స్మిత సుందర ముఖార విందా (2)
నాచే నందలాలా నందలాలా (2)
మీరాకే ప్రభు గిరిధర నాగర (2)
నాచే నందలాలా నందలాలా (2) ॥స్మిత॥

40. హే మాధవా హే మధు సూదనా
దామోదర హే మురళి ధరా
మనమోహన హే యదు నందన
దీనావన భవ భయ భంజన

41. ఘన ఘన నీల బన్సి యదరియా
మధుర మధుర స్మిత వదన సవరియా
మోర ముకుట పితాంబర కటియా
ఝుమక్ ఝుమక్ ఝుమ బాజే పాయలియా ॥ఘన ఘన॥

42. గోవిందా మాధవా గోపాలా కేశవ (2)
జయనంద ముకుందా నంద గోవిందా రాధే గోపాల (2)
గిరిధారి గిరిధారి జయరాధే గోపాల (2)
ఘన శ్యామ శ్యామ శ్యామ జయ జయ రాధే గోపాల ॥గోవిందా॥

43. వైజయంతీ ధర వనమాలాధర

జ్ఞాన హీనునకు ధ్యానం, ధ్యానశూన్యునకు జ్ఞానం కలుగదు.

- బుద్ధ దేవుడు.

శంఖు చక్రధర పీతాంబర ధర
శ్రీకర పురహర గిరిధర నాగర
మురళీధర ఘన ఘనశ్యామ మనోహర ॥వై జయంతీ॥

44. హరినారాయణ హరినారాయణ హరినారాయణ భజరే
హరినారాయణ హరినారాయణ హరినారాయణ భజరే
హరినారాయణ సత్యనారాయణ సాయి నారాయణ భజరే
హరినారాయణ సత్యనారాయణ సాయి నారాయణ భజరే
శ్యామ సుందర మదన గోపాల
సచ్చిదానంద సాయిగోపాల
గోపీ గోపాలన గోపీగోపాలన గోపీగోపాలన భజరే
గోపీగోపాలన గోపీగోపాలన గోపీగోపాలన భజరే
హరినారాయణ సత్యనారాయణ సాయినారాయణ భజరే
హరినారాయణ సత్యనారాయణ సాయినారాయణ భజరే

45. రాధామాధవ గోపాల
జయరాస మనోహర లీల
మోహన మురళీ గానవిలోల
మునిజన సేవిత గోపాలబాల

46. భజగోవిందం భజగోపాలం
భజరాధేశ్యామ రామరే
హరిహరేకృష్ణ హరేహరే రామహరే
సాయి శంభో రామరే

47. హరే మురారే మధుకైటభారే
గోవింద గోపాల ముకుంద శౌరే

తనగురువెట్టివాడైనా, వానిపై భక్తిగల శిష్యునకు మోక్షం సిద్ధం.
- శారద.

శ్రీధర మాధవ గోవింద కేశవా
భక్త ఉద్ధరణ త్రివిక్రమ హరే

48. ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ (2)
కృష్ణదామోదరా వాసు దేవాయ (2)
మోహనమాధవ వాసుదేవాయ
మనమోహనా వాసుదేవాయ
గోవింద కేశవ వాసుదేవాయ
గోపాల కేశవ వాసుదేవాయ (2)

49. నారాయణ జయ నారాయణ (2)
వైకుంఠవాస నారాయణ
గరుడవాహన నారాయణ
క్షీరాబ్ధిశయన నారాయణ
త్రిలోక పాలక నారాయణ
ప్రహ్లాద రక్షక నారాయణ
దేవాదిదేవ నారాయణ
ల నారాయణ
శ్రీ లక్ష్మీరమణ నారాయణ
నారాయణ జయనారాయణ ॥నారాయణ॥

50. గోవిందా రాధే గోపాల
గోవిందా గోపాల కృష్ణనందలాల ॥గోవింద॥
మాధవ మధుసూధన
మురళీధరా హే మనమోహన

తనతప్పులు తానొప్పుకున్నవాడు సమాజం చేత మన్నింపబడును.
- మెహర్ బాబా.

మధుర విహారి కృష్ణ నందలాల
గోవింద గోపాల కృష్ణనందలాల ||గోవింద||

51. గోవిందా గోపాల ప్రభుగిరిధారీ
గోవిందా గోపాల హృదయవిహారీ ||గోవిందా||
నందకిశోరా నవనీతచోర
హృదయవిహారా బడాచిత చోర ||గోవిందా||

52. ఘనశ్యామ సుందర
వంశీధర హే కృష్ణకన్హయ్యా ||ఘనశ్యామ||
తుమ్హీ మేరే మా బాప్‌మయ్యా ||ఘనశ్యామ||
దేవకి తనయా హే నందలాల
దీనబాంధవా ద్వారకనాథ
మధుసూదనా హే మురళీధరా ||ఘనశ్యామ||

53. మధుర మధుర మురళీ ఘనశ్యామ
మధురాధిపతే రాధేశ్యామ ||మధుర||
సూరదాస ప్రభు హే గిరిధారీ
మీరాకే ప్రభు హృదయవిహారీ ||మధుర||

54. రాధేశ్యామా హే ఘనశ్యామా
జయ జయ హే మేఘశ్యామా
జయ జయ జయ బృందావనధామా

55. జయపాండురంగ ప్రభో విఠలా
జగదోద్ధార హరి విఠలా
పాండురంగ విఠల పండరినాథ విఠల
శ్రీరమణీ హృదయాంతరంగ

తన దుఃఖాలకు పరులు కారణం కాదు. తనకర్మలే కారణం.

\- పరాశరుడు.

మంగళకర కరుణాంతరంగ
ఆశ్రిత దీన జనావనరంగ, నమోపాండురంగ
జగదోద్ధార హరి విఠలా
పాండురంగ విఠలా పండరినాథ విఠలా

56. జయ జయ గోవింద నందలాల
రాధాలోల రాసవిలోల
త్రిభువన పరిపాల దీనదయాళ
సూరదాస ప్రభు కరుణాసాగర
మీరా ప్రభు గిరిధర నాగర
భక్తసఖా భగవాన్ గోపాల

57. రాధికా మనోహర మదనగోపాలా
దీనవత్సల హే రాజగోపాల
భక్తజన మందార వేణుగోపాల
మురళీధర హే గానవిలోల

58. కృష్ణగోవింద గోవింద గోపాల (3)
కృష్ణమురళీ మనోహర నందలాల ॥కృ॥గో॥

59. నందనందన జయశ్యామ గోపాల
ముకుంద మాధవ హృదయవిలోల ॥నంద॥
గోవర్ధనోద్ధార గోకులబాల
రాధారమణ హరేనందలాల ॥నంద॥
మురళీధర హే గోపరిపాల
గోవింద మాధవ త్రిభువనపాల
శంఖ చక్రధర శృత జనపాల

తన భావాలను బలవంతంగా ఇతరులపై రుద్దకూడదు.
- మహాత్మాగాంధీ.

నిగమోద్ధార మునిజనపాల ॥నంద॥

60. హే గిరిధారీ కృష్ణ మురారీ
గోవర్ధన గిరిధారీ ప్రభో హరి (2)
పాపసంహారి భవభయహారి
భక్త జనావన రక్షకాదారీ
జయమీరా ప్రభు హృదయవిహారీ ॥జయ రాధే॥
ముకుంద మురారీ హృదయ విహారి

61. చిత్తచోరా యశోధా కే బాల్
నవనీతచోర గోపాల్
గోపాల్ గోపాల్ గోపాల్
గోవర్ధనధర గోపాల్ ॥చిత్తచోర॥

62. (హరి) ఆనందమయ జయనారాయణా
వసుదేవనందన రాధాజీవన
పరమానంద మాధవా (2)

63. హరి భజనబినా సుఖశాంతి నహీ
హరినామబినా ఆనంద నహీ
హరిస్మరణబినా కుఛ కామ్ నహీ
హరినామబినా ఐశ్వర్య నహీ

64. భవభయ హరణా వందితచరణా
జయమాధవ జయరాధాకృష్ణా
మంగళచరణ కలిమలదహనా
కేశవ నారాయణ దామోదరా॥

65. నల్లా నల్లా కృష్ణయ్య వ్రేపల్లె వాడా కృష్ణయ్య

తన అపవాదమును, అవమానమును తలచుకోరాదు. చిత్తశాంతికి భంగం కలుగును.

- చరకుడు.

నవనీత చోర శిఖామణి ఓ..ఓ.. నవనీత చోర శిఖామణి
గుమగుమలాడే చక్కని పువ్వుల గుత్తులు తెస్తిరా కృష్ణయ్య
చవితీరుగా నీ మెడచుట్టు విడిదండలు వేతుర కృష్ణయ్యా
ముద్దుల మురళి కృష్ణయ్యా। నవమోహన రూపా కృష్ణయ్యా ॥నవనీత॥
హాయిని గొలిపే మురళీ గానము ఆపకురా శ్రీ కృష్ణయ్యా।
ఆర్థజనంబుల పాలిటి కది ప్రాణాధారమురా కృష్ణయ్యా।
నటనా శేఖరా కృష్ణయ్యా। భజనారి వల్లభ కృష్ణయ్యా। ॥నవనీత॥
చిరుగజ్జెలు ఘల్లు ఘల్లని మ్రోగగా చిందులు వేసెరా కృష్ణయ్యా
చిందులు చూచుచు పరవశత్వమును చెందదరా శ్రీ కృష్ణయ్యా
నందా నందనా కృష్ణయ్య! ఆనందా నిలయా కృష్ణయ్యా ॥నవనీత॥
నల్లా నల్లా పల్లె వాడా
॥ౖ క్రిష్ణా॥

13
దౌడియా దౌడియా దౌడియారే
గోపాలుని భజనకు దౌడియారే ॥2॥
గోపాలుని భజనకు .... దౌడియారే (కోరస్)4 ॥దౌడియా॥
లేచిరా లేచిరా లేచిరారా
గోపాలుని భజనకు లేచిరారా
గోపాలుని భజనకు లేచిరారా
దాండియ దాండియ దాండియరే
హాతోమే దాండియ దౌడియరే
హాతోమే దాండియ ...... దౌడియరే ॥4॥ కోరస్ ॥దౌ॥

తన డెందమున దేవుని చూడలేక అన్యదేవతకై వెదకు వాడు మూఢుడు.
- చరకుడు.

దేవి భజనలు

1. అంబ పరమేశ్వరి అఖిలాండేశ్వరి
ఆది పరాశక్తి పాలయమాం ॥అంబ॥
శ్రీ భువనేశ్వరి రాజరాజేశ్వరి
ఆనంద రూపిణి పాలయమాం ॥అంబ॥
కంచి కామాక్షి పాలయమాం
కాశి విశలాక్షి మధుర మీనాక్షి ॥అంబ॥
వీణా పాణి విమల స్వరూపిణి
వేదాంత రూపిణి పాలయమాం ॥అంబ॥

2. దుర్గే దుర్గే దుర్గే జై జై మా (2)
దుర్గే.... దుర్గే.... దుర్గే జై జై మా (2)
కాళి కపాలిని మా (2)
జగదోద్ధారిణి మా (2) ॥కాళిక॥
దేవి జై జై జై జై మా (2)
దుర్గే డుర్గే దుర్గే జై జై మా (2)
ఆనంద సాగరి మా (2)
కరుణా సాగరి మా (2) ॥ఆనంద॥
దేవి జై జై జై జై మా (2)
॥దుర్గే దుర్గే దుర్గే దుర్గే మా॥

0. అంజనేయ రఘునీత రామ దూత మాంపాహి
అంజనేయ మమ బంధే అంజనేయ దయ సింధ్ (2)
అంజనేయ రఘురామ అంజనేయ పరం ధామ (4)

తన నిర్వాహణ భారమును పరులపై నుంచరాదు.
- గౌతమ బుద్ధుడు.

అంజనేయ రఘురామ అంజనేయ పరంధామ (3)

క్రస్తు ✝ ర్తనలు

1. ఎన్ని తలచిన ఏమి అడిగినా
జరిగేది నీ చిత్తమే
ప్రభువా జరిగేది నీ చిత్తమే ॥ఎన్ని॥
నీ తోడు లేక నీ ప్రేమ లేక
ఇలలోనే ఏ ప్రాణి నిలువలేదులే (2)
అడవి పూవులే నీ ప్రేమ పొందగా (2)
నా ప్రార్థన ఆలకించుమా (2) ॥ప్రభువా॥
మా ఇంటి దీపం నీవేనని తలచి
నా హృదయం నీ కొరకే పదిల పరిచినా ॥మా ఇంటి॥
ఆరిపోయిన నా వెలుగు దీపము (2)
వెలుగించుము ప్రభువా నీ ప్రేమతో ప్రభువా (2)
ఆపదలు ఎన్నో నన్నింటి యున్న
నా కాపరి నీవై నన్ను ఆదుకొంటివి ॥ఆపదలు॥
లోకమంతయు నన్ను విడిచిన (2)
నీ నుండి వేరు చేయవు ప్రభువా (2)
నా స్థితి గమనించి నన్ను ప్రేమించి
మా కొరకే కల్వరిలో యాగమైతివా ॥నాస్థితి॥
నీదు యాగము నా మోక్ష మార్గము (2)
నీయందే నిత్య జీవము ప్రభువా (2)

తనను గౌరవించిన, ఈసడించిన లెక్క చేయని వాడే జ్ఞాని.
- వేద వ్యాసుడు.

జీవించ లేక మరణించ లేక
వెన్నంటి నీ యెదుట నిలిచినాను లే ॥జీవించ॥
జాలి చూపుమా కరుణ చూపుమా (2)
నీ నీడలో నన్ను నడుపుమా ప్రభువా (2)
నాలోని దీపం వెలిగించి నావు ॥నాలోని॥
నాతోడుగ నీడగ నన్ను ఆదరించునా (2)
ప్రేమ కోసమే నాహృదయ గీతము (2) ॥నాతోడుగ॥
నా తోడుగ నీవుండుమా ప్రభువా (2)
॥జరిగేది నీచిత్తమే॥ (4) ॥ఎన్ని తలచిన॥

1. ఓ దేవ దేవా ప్రభు ఏసు దేవా
నీ రూపమే నాకు ప్రాణం
నీ చూపులే నీ మాటలే
నాకు ఎంతో బలం
నీ ప్రేమ లేక నిను చూడ లేక
ఈ ఇలను నేనెట్లు మనగలను. ...రచన మనోహర్‌జీ

2. మనసా తెలుకొనవేలా
మన ఏసు ప్రభు ప్రేమ లీలా
ఏసు కృపయే ప్రసాదమనియు
అది లేక జీవము నిస్సారమనియు ॥ మనసా
మనకోసం తన రక్తం
చిందించే కల్వరిలో
మనుజులను కాపాడగా
మహిమాన్వితుని మరియసుతుని

తపశ్శక్తి చాలని వానికి ముక్తి దగరలో లేదు.

\- సర్వేశ్వరానంద.

భక్తితో స్తుతియించవేలా ॥మనసా॥
ఈ భువిలో ఆదివిలో
రారాజు అతడేలే
దీనులను కరుణించగా
దైవకుమారుని దీనబంధువుని
ప్రేమతో పూజించవేలా ॥మనసా॥ ...రచన మనోహర్‌జీ

3) ఇంకేల ఇంకేల కొనిపోవవు
నా తండ్రి ఈ నేల నన్నేల నుంచితివి ॥ఇనేల॥
నా ఈ కాయము నిర్వీర్య మాయెను
నా మనసేమో మాలిన్యమాయెను
ధరియిత్రి నేలిన దయానిధి ॥ఇనేల॥
ఎన్ని జన్మల నిన్ను వీడి పోతిని
నీ ప్రేమ కొరకే అల్లాడి పోతి
ప్రేమను పంచవ ఓ ఏసునాధా
కడతేర్చవా ఈ వియోగ బాధ॥ఇనేల॥ రచన మనోహర్‌జీ
4) ఆనందం పొంగెనులే
పరమానందం పొంగెనులే
నీ కరుణామృతమున ఈ తనువు
పరమానందం పొంగెనులే ॥ఆనందం॥
పశులపాకలో పారాడితివా
పరిశుద్ధాత్మతో ప్రభవించితివా
నీ దరహాసము కాంచిన కనుల
ఆనంద కడలి పొంగెనులే ॥ఆనందం॥

తాను బుద్ధిశాలిని, బలశాలిని, పండితుడనని చెప్పుకొనువాడు అ

శివానంద

లోక భాధను మాపగ(ప్రభువా
విద్యా బుద్ధులు నేర్పితివా
పాదచారివై వాడవాడల
విజ్ఞాన జ్యోతి వెలిగించెనులే ॥ఆనందం॥
యెరుషలేములో ఏకాంతముగా
పురుష పుంగవా గడిపితివా
నీ భోదనలే మా సాధనలు
నీ దీవెనెలే మా (ప్రాప్తములు ॥ఆనందం॥ ...రచన మనోహర్ జీ

5) (ప్రభుదీవెనలే (ప్రభు ఆశీస్సులే
మనపై మెండుగ నుండునులే
ఏసు నీడలో మనమందరము
చల్లగ హాయిగ నుండెదము ॥(ప్రభు॥
కమ్మని మాటలు మనకెన్నో
(ప్రభు సన్నిధి దొరకునులే
ఏసు కరుణలో మనమందరము
కలిసి మెలసి వుండెదము ॥(ప్రభు॥
పవి(త్ర బైబిలు వాక్యములే
ధరి(త్రినంతట చాటెదము
ఏసునామము మనమందరము
భక్తితో (శద్ధతో పాడెదము (ప్రభు॥
పరిశుద్ధుని దివ్య భోధనలే
పరిపూర్ణుని గావించునులే
ఏసుకౌగిట మనమందరము

తిట్టినవారినే దీవింపుము - కీడు చేసిన వారికే మేలు చేయుము.
- హరదేవి.

హాయిగ పిల్లల మాయెదము ॥ప్రభు॥

6) ఏసు ప్రభువే రక్షణగా
క్రీస్తు భోదనే శిక్షణగా
వెలుగొందవే ఓ మనసా
దేవ దేవుని సన్నిధి సత్యముగా
దైవ కుమారుడే పెన్నిదిగా
భాసిల్లుతూ రాజిల్లుము ఓ మనసా ఆ------
పరమాత్ముని బంధము నిరతముగా
కరుణాత్ముని సంఘము శరణముగా
సంతసమొంది సుఖించవే ఓ మనసా ॥ఏసు ప్రభువే॥
రారాజుని త్యాగమె సాధనగా
ప్రభు అనురాగమె యోగముగా
జీవనమంతా ప్రేమించవే ఓ మనసా ॥ఏసు ప్రభువే॥ ... రచన మనోహర్‌జీ

7) ఏసే జీవము కాదా మనకు
ఏసే భావము కాదా
ఏసు నామమే రక్షణ కాదా .
ఏసు సన్నిధి సత్యము కాదా ॥ఏసే॥
నీ హృదయమే దేవాలయముగా
నీ బాహువులే ద్వారములుగా
నీ వాక్కు లే స్తోత్రములై
పూజించగలేవా ఓ మనసా ॥ఏసే॥
ప్రభు దీవెనెలే రక్షణకాగా
ప్రభు భోదనలే శిక్షణ కాగా

తిట్లను. తిరస్కారాలను లెక్క చేయకు - ఎవరి తిట్లు వారికే.
- గబదేవి.

ప్రభు రక్తమే ప్రోక్షణ కాగా
ఇల జీవించుటే ధన్యముకాదా। ..... రచన మనోహర్‌జీ

రండి యుత్సహించిపాడుదుమూ రక్షణ దుర్గము మన ప్రభువే

1. రండి కృతజ్ఞత స్తోత్రముతో - రారాజు సన్నిధి కేగుదము = సత్ప్రభు నామము కీర్తనలన్ - సంతోసగానము చేముదము ॥రండి॥
2. మన ప్రభువే మహా దేవుండు - ఘన మహాత్మ్య గల రాజు = భూమ్య గాధపు లోయలును - భూధర శిఖరము లాయనవే ॥రండి॥
3. సముద్రము సృష్టించె నాయనదే - సత్యుని హస్తమే భువి జేసెన్ = ఆయన దైవము పాలితుల - మాయన మె పేడి గొఱ్ఱెలము ॥రండి॥
4. ఆ ప్రభు సన్నిధి మోకరించి - ఆయనముందర మ్రొక్కుదము =ఆయన మాటలు గై కొనిన - నయ్యవి మన కెంతో మేలగును ॥రండి॥
5. తండ్రి కుమార శుద్ధాత్మకును - దగుస్తుతి మహిమలు కల్గుగాక =ఆదిని నిప్పుడు నెల్లప్పుడు - నయినట్లు యుగముల నౌన ఆమేన్ ॥రండి॥

ఈ సాయంకాలమున - యేసు ప్రభో వేడెదము = నీ హృదయారస మొల్క నిత్యంబు మముగవూ ॥ఈ॥

1. చెడ్డ కలల్ రాకుండ - నడ్డగించుమి ప్రభో = బిడ్డలము రాత్రిలో = భీతి బాపుము తండ్రీ ॥ఈ॥
2. దుష్టుండౌ శోధకుని - ద్రొక్కుటకు బలమిమ్ము = భ్రష్టత్వమున మేము-పడ కుండ గాపాడు ॥ఈ॥

తినుటకై జీవించువాడు బద్ధుడు - జీవించుటకై తినువాడు ముక్తుడు.

- గోపదేవశాస్త్రి.

3. నీ యేకపుత్రుండౌ - శ్రీ యేసు నామమున = సాయం ప్రార్ధనలెల్ల - సరగ నాలించుమా ॥ఈ॥

4. జనక సుత శుద్ధాత్మ-ఘనదేవా స్తుతియింతుం = అనిశము జీవించి రా-జ్యంబు జేయు మామేన్ ॥ఈ॥

గొప్ప దేవ నాకు తండ్రివి - యాకాశమందు - గొప్ప దేవ నాకు దండ్రివి = తప్పకుండ వత్తు నీ - దరికి యేసు నామమందు - గొప్ప కరుణ చేత న-న్నిప్పుడు తగ జేర్చుకొనుము ॥గొప్ప॥

1. నీవు మిగుల గొప్పవాడవు - నా సృష్టికర్త - యీవు లెపుడు నిచ్చువాడవు = భావమందు నిను దలంచి - పాపనాత్మ నాకు నిచ్చి - జీవమార్గమందు - నిలిపి-కావు మనుచు వేడుకొందు ॥గొప్ప॥

2. చిన్నవాని నంగి ప్రార్ధన - నీ లోకమందు - మున్ను దయను విన్నవాడవు = సన్నుతుడగు యేసు నీదు - సన్నిధి నున్నాడు గాన - నన్ను గనికరించు మనుచు - నిన్ను నమ్మి వత్తు నిపుడా ॥గొప్ప॥

3 విలువ గల్గు నీదు నాజ్ఞలు - నా హృదయమందు - బలువిధముల దలుచుచుందుము = బలుకులందు బనులయందు - బలముజూపి నిన్ను గొలిచి - యిలను నిన్ను బ్రీతి పరతు - నలయక నీ కరుణమె యని ॥గొప్ప॥

4. మీది రాజ్యమందు జేర్చుము - కరుణాసముద్ర - బీదనైన నన్ను గరుణచే = సోదరులను గూడికొనుచు - మోద మొప్పగ నీదుసేవ - పాడుకొనుచు నుందును నీ పాదపద్మములను బట్టి ॥గొప్ప॥

తిన్నది అరగక మునుపే తినుట అజీర్తి హేతువు, పాపహేతువు కూడా.

- ఓంకార స్వామి.

దేవుని ప్రేమ యిదుగో - జనులార - భావంబునం దెలియరే
కేవలము నమ్ముకొనిన - బరలోక - జీవంబు మన కబ్బును ॥దేవుని॥

1. సర్వలోకము మనలను - తన వాక్య - సత్యంబుతో జేసెను
సర్వోపకారు డుండే - మనమీద - జాలిపరుడై యుండెను ॥దేవుని॥

2. మానవుల రక్షింపను - దేవుండు - తన కుమారుని బంపెను
మన శరీరము దాల్చెను - ఆ ప్రభువు - మన పాపముకు దూరుడే ॥దేవుని॥

3. యేసుక్రీస్తను పేరున - రక్షకుడు వెలసినా డిలలోపల
పాపులందరు నమ్మిన - విశ్రాంతి - పరిపూర్ణమిత్తు ననెను ॥దేవుని॥

4. పాపభారంబుతోడ - నే ప్రొద్దు-ప్రయాసముల బొందెడి
పాపులందరు నమ్మిన - విశ్రాంతి - పరిపూర్ణమిత్తు ననెను ॥దేవుని॥

5. చావు నొందిన కొందరిన్ - యేసుండు - పరిపూర్ణమిత్తు ననెను
సకల వ్యాధుల రోగులు - ప్రభునంటి-స్వస్థంబు తా మొందిరి ॥దేవుని॥

6. ఇన్ని బాధలు బెట్టుచు - దను జూపు-చున్న పాపనరులను
మన్నించుమని తండ్రిని - యేసుండు - సన్నుతితో వేడెను ॥దేవుని॥

ఆశీరవంబులో మామీద - వర్షింపజేము మీశ
యాశతో నమ్మియున్నాము - నీ సత్య వాగ్దత్తము
॥ఇమ్మహిమీద - క్రుమ్మరించు మో దేవ
క్రమ్మర ప్రేమవర్షంబున్ - గ్రుమ్మరించు మో దేవా॥
ఓ దేవ పంపింపవయ్యా - నీ దీవెన ధారలన్

తీవ్ర వాంఛ, శరణాగతి దేవుని చేరుటకు ప్రధాన సాధనములు.

- రామకృష్ణ పరమహంస.

మా దాహ మెల్లను బాపు - మాధుర్యమౌ వర్షము ॥ఇమ్మహి॥

3. మామీద కురియించు మీశ - ప్రేమ ప్రవాహంబులన్

సమస్త దేశంబు మీద - క్షామంబు పోనట్లుగన్ ॥ఇమ్మహి॥

4. ఈ నాడె వర్షింపు మీశ - నీ నిండు దీవెనలన్

నీ నామమందున వేడి - నన్నుతి బ్రార్థింతుము ॥ఇమ్మహి॥

భాసిల్లెను సిలువలో పాపక్షమ - యేసుప్రభో నీ దివ్య క్షమ ॥భాసి॥

1. కలువరిలోన నా పాపము పొంచి -సిలువకు నిన్ను యాహుతి జేసె

కలుషహరా కరుణించితివి ॥భాసి॥

2. దోసము జేసినది నేనె గదా - మోసముతో బ్రతికిన నేనెగదా

మోసితివా నా శాపభారం ॥భాసి॥

3. పాపము జేసి గడించితి మరణం - శాపమెగా నే నార్జించినది -

కాపరివైనను బ్రోచితిని ॥భాసి॥

4. నీ మరణపు వేదన వృథ గాదు - నా మది నీ వేదనలో మునిగె

క్షేమము కలిగెను హృదయములో ॥భాసి॥

5. ఎందులకో నాపై యీ ప్రేమ - అందదయా స్వామి నా మదికి

అందులకే భయ మొందితివి ॥భాసి॥

6. నమ్మిన వారిని కాదన వనియు - నెమ్మది నొసగెడి నా ప్రభుడని

నమ్మితి నీ పాదమ్ములను ॥భాసి॥

8

1. దూతపాట పాడుడీ - రక్షకున్ స్తుతించుడి - - ఆ ప్రభుండు పుట్టెను -

---

తెలియకున్నా తెలిసినట్లు నటించుట ఆత్మవంచన.

బెత్లె హేము నందునన్ - భూజనంబు కెల్లను - సౌఖ్యసంభ్రమాయెను -
ఆకసంబు నందున - మ్రోగుపాట పాడుడీ - దూతపాట పాడుడీ -
రక్షకున్ స్తుతించుడీ॥

2. ఊర్ధ్వలోకమందున - గొల్వగాను శుద్ధులు - అంత్యకాలమందున -
కన్య గర్భ మందున - బుట్టినట్టి రక్షకా - ఓ యిమ్మానుయేల్ ప్రభో -
ఓ నరావతారుడా - నిన్ను నెన్న శక్యమా - దూతపాట పాడుడీ -
రక్షకున్ స్తుతించుడీ ॥

3. రావె నీతిసూర్యుడా - రావె దేవ పుత్రుడా - నీదు రాకవల్లను -
లోక సౌఖ్యమాయెను - భూ నివాసులందరు - మృత్యుభీతి గెల్తురు -
నిన్ను నమ్మువారికి - ఆత్మశుద్ధి కల్గును - దూతపాట పాడుడీ -
రక్షకున్ స్తుతించుడీ॥

రాజాధిరాజా రారా - రాజులకు రాజువై రారా - రాజ యేసు
రాజ్య మేల రారా - రవికోటితేజ యేసు రారా॥
.... మేఘవాహనంబుమీద వేగమే - ఓ .... మించు వైభవంబుతోడ
వేగమే ॥రాజాధి॥

1. ఓ.... భూజనంబు లెల్ల తేరి చూడగా - ఓ... నీ జనంబు స్వాగతంబు
నీయగా = నీ రాజ్యస్థాపనంబు సేయ - భూరాజు లెల్ల గూలిపోవ -
భూమియాకసంబు మారాపోవ - నీ మహ ప్రభావమున వేగ ॥రాజాధి॥

2. ఆ...ఆకసమున దూత లార్భటించగా - ఆ...అదిభక్త సంఘ సమేతంబుగా=
ఆకసంబు మధ్య వీధిలోన - ఏకమై మహాసభ జేయ-లోకనాథ। నీదు
మహిమలోన - మా కదే మహానంద మౌగ ॥రాజాధి॥

తెలిసినంతవరకు ఆచరణలో పెట్టుము. ఇంకనూ తెలిసికొందునని యూరక దిరుగ

- శరణానంద జీ.

---

3. ఓ పరమ యెరూలేము పుణ్య సంఘమా - ఓ.... గొఱియపిల్ల క్రీస్తు పుణ్యసంఘమా = పరమ దూతలారా। భక్తులారా ! పొలపోస్తులార! పెద్దలార - గొఱియపిల్ల యేసురాజు పేర - క్రొత్త గీత మెత్తి పాడరారా ॥రాజాధి॥

10

నడిపించు నా నావ - నడి సంద్రమున దేవా - నవ జీవన మార్గమున నా జన్మ తరియింప ॥నడిపించు॥

1. నా జీవిత తీరమున - నాయపజయ భారమున - నలిగిన నా హృదయమును- నడిపించుము లోతునకు - నా యాత్మ విరిబూయ - నా దీక్ష ఫలియింప - నానావలో కాలిడుము - నా సేవ జేకొనుము ॥నడిపించు॥

2. రాత్రంతయు శ్రమపడిన - రాలేదు ప్రభు జయము - రహదారులు వెదకినను - రాదాయెను ప్రతి ఫలము - రక్షించు నీ సిలువ - రమణీయ లోతులలో - రతనాలను వెతకుటలో - రాజిల్లు నా పడవ ॥నడిపించు॥

3. ఆత్మార్పణ జేయకయే - ఆశించితి నీ చెలిమి - అహమును ప్రేమించు చునే - అరసితి ప్రభు నీ కలిమి - ఆశ నిరాశాయె - ఆవేద నెదురాయె ఆధ్యాత్మికలేమి గని - అల్లాడె నావలలు ॥నడిపించు॥

4. లోతైన జలములలో - లోతున వినబడు స్వరమా - లోబడుటకు నేర్పించి - లోపంబులు సవరించి - లోనున్న యీవులను - లోతైన నా బ్రతుకు - లోపించని యర్పణగా - లోకేశ చేయుమయా ॥నడిపించు॥

5. ప్రభు యేసునిశిష్యుడనై - ప్రభు ప్రేమలో పాదుకొని - ప్రకటింతును లోకములో - పరిశుద్ధుని ప్రేమకధ - పరమాత్మ ప్రోక్షణతో - పరిపూర్ణ సమర్పణతో - ప్రాణంబును ప్రభుకొరకు - పానార్పణము సేతు ॥నడిపించు

త్రిగుణాతీతులను విధినిషేధాలి నియమాలు బంధింపవు.

- శంకరాచార్యులు.

11

అందాలతార - అరుదెంచె నాకై - అంబర వీధిలో
అవతారమూర్తి యేసయ్య కీర్తి - అవని జాటుచున్
ఆనంద సంద్ర- ముప్పొంగె నాలో - అమర కాంతిలో
ఆదిదేవుని జూడ - ఆశింప మనుస్సు - పయనమైతిని
విశ్వాసయాత్ర - దూర మెంతైన - విందుగ దోచెను
వింతైన శాంతి - వర్షించె నాలో - విజయపథమున
విశ్వాల నేలెడి - దేవకుమారుని - వీక్షించు దీక్షలో
విరజిమ్మె బలము - ప్రవహించె ప్రేమ - విశ్రాంతి నొసగుచున్॥
యెరుషలేము - రాజనగరంలో - యేసును వెదకుచు
ఎరిగిన దారి - తొలగినవేళ - ఎదలో కృంగితి
ఏసయ్య తార - ఎప్పటివోలె - ఎదురాయె త్రోవలో
ఎంతో యబ్బురపడుచు-విస్మయ మొందుచు- ఏగితి స్వామికడకు॥
ప్రభు జన్మస్థలము - పాకయేగాని - పరలోక సౌధమే
బాలుని జూడ - జీవితమంత - పావనమాయెను
ప్రభు పాదపూజ - దీవెన కాక - ప్రసరించె పుణ్యము
బ్రతుకే మందిరమాయె - అర్పణలే సిరులాయె - ఫలియించె ప్రార్థన॥

12

1. పరమ జీవము నాకు నివ్వ - తిరిగి లేచెను నాతో నుండ - నిరంతరము
నడిపించును - మరల వచ్చి యేసు కొని పోవును
॥యేసు చాలును - యేసు చాలును

డంబము విడిచి, వినయముగా నడుచుకొను వానికి ఉత్తమ గతులు ప్రాప్తించును.
- తత్వానంద సరస్వతి.

యే సమయమైన - యే స్థితికైె నా
నా జీవితములో యేసు చాలును॥

2. సాతానుశోధన అధికమైన - సొమ్మసిల్లక సాగి వెళ్ళేదను ॥యేసు॥
లోకము శరీరమ్ములాగినను - లోబడక నేను వెళ్ళేదను ॥యేసు॥

3. పచ్చిక బయలులో పరుండ జేయున్ - శాంతి జలము చెంత నడిపించును
అనిశము ప్రాణము తృప్తి పరచున్ - మరణ లోయలో నన్ను
కాపాడును ॥యేసు॥

4. నరు లెల్లరు నన్ను విడిచినను - శరీరము క్రుళ్ళి కృశించినను -
హరించినన్ నా ఐశ్వర్యము విరోధివలె నన్ను విడిచినను ॥యేసు॥

సర్వధర్మ భజనలు

మందిర్ మే తుమ్ రామ్‌సాయి (2)
మసీద్ మే నురే మహమ్మద్ (2)
గురు ద్వారా మే హే గురునానక్ (2)
భోలో నాధ్ జై సాయిరాం (2) ॥మందిర్॥

1. గజవదనా గజాననా (2)
గౌరి తనయా గజాననా (3) ॥గజవదనా॥
జై జై జై గజాననా (3)
దేవా దేవా గజాననా (2) ॥గౌరీవదనా॥ ॥గజవదనా॥

2. శ్రీ గురు చరణం ప్రభు పాద చరణం
సాయి చరణ నమో
సద్గురు చరణం పావన చరణం

దయా ప్రేమలతో కూడిన పరాక్రమమే నిజమైన మానవత.

- నానక్.

సాయి చరణ నమో
మనువా బోలో గురు చరణం
మానస భజరే గురు చరణం ॥మనువా॥
శ్రీ గురు చరణం సద్గురు చరణం (2)
సాయి చరణ నమో (2) ॥మనువా॥

3. జగజ్జననీ మా అంబే భవానీ (2)
భవ భయ హారిణి బ్రహ్మ స్వరూపిణి (2) జగజ్జననీ॥
జయ జగదంబే ఆనంద భైరవి (2)
సాయీ మాతా దుఃఖ నివారిణి ॥జగజ్జననీ॥

4. నా తండ్రీ ఓ సాయీ....
మరి నీ తల్లి యెవరోయీ ॥నా తండ్రీ॥
ఉదయాన నేను నీ పూజకోసం పుష్పాలు నే కోయగా ( )
నిను కన్న తల్లిని చూడాలి అంటూ (2)
ప్రతి కొమ్మ ప్రతి రెమ్మ అడిగేను నే ॥నా తండ్రీ
విను వీధిలోన కిరణాల చాటున నీ తల్లి దాగుందా (2)
కనుపాప వోలే కాపాడమంటూ (2)
భువి లోకి మా కోసం నిను పంపెనా ॥నా తండ్రీ॥
కనువిప్పు కోసం నీ తల్లి మాకై భువిలోకి నినుపంపెనా (2)
అజ్ఞాన చీకటి తొలగించమంటూ....
జగమంత నిను చేరి కోరేనులే ॥నా తండ్రీ॥

5. ద్వారక మాయీరాం హే షిరిడి పురీశ్వరాం (2)
ప్రశాంతి నిలయా రాం హే పర్తిపురీశ్వర రాం (2)
అయోధ్య వాసీరాం హే జానకి జీవన రాం (2)

దాచుకొనుటకేమియు లేనివాని జీవితం ధన్యము, సార్థకము.
- రామ్‌చందర్ జీ

దయాకరో ప్రభురాం హే దీన బంధు సాయిరాం (2) ॥ద్వారక॥

6. జయ హనుమాన్ జయ హనుమాన్
మారుతి రామా జయ హనుమాన్ ॥జయ॥
అంజని పుత్ర జయ హనుమాన్ ॥జయ॥
అతి బలధామా జయ హనుమాన్ ॥అంజని॥ ॥జయ॥
మారుతి రామ జయ హనుమాన్
మహను భావా జయ హనుమాన్ ॥మారుతి॥ ॥జయ॥

7. గురు నానక్ జీకే జై జై కార్
బోల్ బోల్ తోవోవే నిహాల్
అల్లా సాయీ లే లే ప్రణామ్
మౌలా సాయీ లే లే సలామ్ ॥అల్లా॥
సలామ్ సలామ్ మేరా సలామ్ (2)
సలామ్ సలామ్ లాఖోం సలామ్
యేసు పితా ప్రభు సాయిరాం (2)
బుద్ధ జా రాష్ట్ర మహవీర రాం (2) ॥సలామ్॥ ॥గురు॥

8. నీ ఆత్మ నిశ్చల మైతే పరమాత్మ నిశ్చలమౌరా (2)
పూలకు రంగులు ఉన్నవి గాని పూజకు రంగులు ఉన్నాయా?(2)
పూల వంటిదే నీ ఆత్మా పూజ వంటిదే పరమాత్మా (2) ॥నీ
గోవుకు రంగులు ఉన్నవి గాని పాలకు రంగులు ఉన్నాయా?
గోవు వంటిదే నీ ఆత్మ పాల వంటిదే పరమాత్మా (2) ॥నీ
భజనకు రంగులు ఉన్నవి గాని భక్తికి రంగులు ఉన్నాయా?
భజన వంటిదే నీ ఆత్మా భక్తి వంటిదే పరమాత్మా (2) ॥నీ ఆత్మ
యేటికి వంపులు ఉన్నవి గాని నీటికి వంపులు ఉన్నాయా?

దాన ధర్మాలను పేదలకు, జ్ఞానులకు మాత్రమే చేయవలెను.

-మహాత్మాగాంధీ.

యేటి వంటిదే నీ ఆత్మా నీటి వంటిదే పరమాత్మా ॥నీ ఆత్మ॥

8. అల్లా హో అక్బర్ అల్లా హో అక్బర్ అల్లా హో అక్బర్ (2)
యేసు పిత తుమ్ హో అల్లా హో అక్బర్
షిరిడి సాయి పర్తి సాయి తుమ్ హో ॥యేసు॥
లాహి లాహి యిల్లిల్లా మహోమ్మదూ రసూలల్లా (2)
గురునానక్ తుమహో జో రాష్ట్ర మహావీర్ తుమ్హో (2)
సాయి తుమ్ హో అల్లా హో అక్బర్ తుమ్ హో ॥అల్లా హో అక్బర్॥

9. పశుపతితనయ బాలగజానన
తుమహో విఘ్న వినాశ గణేశ
తుమహో విఘ్న వినాశ ॥పశుపతి॥
హే శివనందన బాలగజానన
విద్యాబుద్ధి ప్రదాత
మంగళకరహే, గణేశ, గణేశ
సుందర సాయి గణేశ ॥పశుపతి॥

10. గజాననం గిరిజాతనయం
గంగాధరశివ కుమరందేవన ॥గజా॥
సురమునివందిత చరణం శరణం
సదాస్మరామి స్వామి చరణం ॥గజా॥

11. కమలనయన కరుణామూర్తి
విమలచరణ విశ్వప్రేమ
సద్గురూ శ్రీ ప్రభాకర
సచ్చిదానంద అభయంకర

12. ఆవో గోపాల గిరిధారి (2)

దీర్ఘంగా ఆలోచించకు - సంకుచిత దృష్టితో చూడకు.

- వశిష్ఠ మహర్షి.

ఆవో ఆవో అంతర్యామి

ఆవో ఆవో ఆనందదాయి ॥ఆవో గోపాల॥

ఆవో ఆవో ఆత్మ నివాసి

ఆవో ఆవో శాంతినివాసి ॥ఆవో గోపాల॥

13. రాముడొస్తున్నాడు రామం భజే

మన భీముడొస్తున్నాడు భీమం భజే ॥రాము॥

అదిగో అదిగో రాముడు

ఇదిగో ఇదిగో భీముడు ॥రాము॥

పల్లకీ సమేతుడై.

వస్తున్నాడు రాముడు ॥రాము॥

సీతా సమేతుడై,

వస్తున్నాడు రాముడు ॥రాము॥

లక్షణ సమేతుడై,

వస్తున్నాడు రాముడు ॥రాము॥

అదిగో అదిగో రాముడు

ఇదిగో ఇదిగో భీముడు ॥రాము॥

14. హే రంభజననీ శ్రీ సాయి జననీ

నమామి జగదంబెమా (2)

త్రిభువన పాలిని హే కరణామయి

ఉమా శారదాంబ (2)

రక్షాకరో సాయిమా, తుమ (2)

15 నీ కొండలేడే నా జన్మ లేడే

నీ ఆలయమునకు నే వత్తు నేడే

ద్వేషింపబడేవాడు - సుఖంగా నిద్రిస్తాడు, ద్వేషించేవాడు - త్వరలో నశిస్తాడు.

- శ్రీరాముడు.

ఏ నాటికైనా ఈ మేనుపాడే
నా భాధ నెవరు తెలియంగ లేరే ॥నీ॥
వచ్చేవి పోయేవి వారాలు ఏడే
వైకుంఠమునకు ద్వారాలు ఏడే
సంద్రాలు ఏడే, ద్వీపాలు ఏడే
రవి రాజు రథముకు గుర్రాలు ఏడే ॥నీ॥
ఏడేడు కొండలు వెలసినవాడే
ఏడేడనున్నాడో ఎరుగంగ రాడే
నా స్వామిపాడే నామాలవాడే
నా పాలి దైవంబు నగునయ్య నేడే ॥నీ॥
సింగారమైన రంగులు ఏడే
సంగీతమునకు స్వరములు ఏడే
మంత్రాలకోల తలనారాత్మ నేడే
మంత్రాలు కోట్లు మహిమలు ఏడే ॥నీ॥
నిజమైన నరులు నిగమందు నేడే
అగజాలమునకై అందని వాడే
సుజనుల రక్షింపగా జూచువాడే
గురురాజు పాడగ వచ్చినాడే ॥నీ॥



నాకు ఈ జగత్తులోని పదార్థాలకు ఎట్టి సంబంధం లేదు.

-జనకుడు.

శ్రీ గణేశ పంచరత్నమ్

ముదాకరాత్త మోదకం సదా విముక్తి సాధకం
కలాధరా వతంసకం విలాసిలోక రక్షితం ।
అనాయకైక నాయకం వినాశితోభదై త్యకం
నతాశుభాశునాశకం నమామి తం వినాయకం 1

నతేతర రాతి భీకరం నవోదితార్క భాస్వరం
నమత్సురారి నిర్జరం నతాధికావ దుద్ధరం ।
సురేశ్వరం విధీశ్వరం గజేశ్వరం గణేశ్వరం
మహేశ్వరం తమాశ్రయే పరాత్పరం నిరంతరమ్॥ 2

సమస్తలోక శంకరం నిరస్త దైత్యమంజరం
దదేతరోదరం వరం వరేభ-వస్త్రమక్షరం ।
కృపాకరం క్షమాకరం ముదాకరం యశస్కరమ్
మనస్కరం నమస్కృతాం నమస్కరోమి భాస్వరమ్ ॥ 3

అకించనార్తి మార్జనం చిరంతనోక భాజనం
పురారి పూర్వనందనం సూరారి గర్వచర్వణం
ప్రపంచ నాశభీషణం ధనంజయాది భూషణం
కపోలదాన వారణం భజేపురాణ వారణమ్ 4

నితాంత-కాంతదంత-కాంతిమంత కాత్మజమ్
అచింత్యరూపమందజహీన మంతరాయ కృంతనం ।
హృదంతరే నిదంతరం నసంతమేవ యోగినాం
తమేకదంద మేవత విచింతయామి సంతతమ్॥

మహాగణే పంచరత్న మాదరేణ యోన్వహం (2)

నాది ఏది లేదు - ఏదియున్న నీదే, నీది నీకిచ్చుటకు నా పెత్తనమేల ?

- సంత్ కబీర్ .

ప్రజల్పతి ప్రభాతకే హృదిస్మరన్ గణేశ్వరం।
అరోగతా మదోషతాం సుసాహితీం సుపుత్రతాం
సమాహితా యురష్టభూతి మభ్యుపైకి సో2చిరాత్॥ 6

శ్రీ సద్గురు స్తోత్రం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుసాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురువే నమః 1
అఖండ మండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరా చరమ్ ।
తత్పదం దర్శితం మేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః 2
శ్రీ బ్రహానందం పరమ సుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం ।
విశ్వాతీతం గగనసదృశం తత్వమస్యాది లక్ష్యం ॥ 3
ఏకం నిత్యం విమల మచలం సర్వధీ సాక్షిభూతం।
భావాతీతం త్రిగుణ రహితం సద్గురుం తం నమామి॥ 4
అజ్ఞాన తిమిరాంధవ్య జ్ఞానాంజన శలాఖయ ।
చక్షురుల్మోతిం యేవ తస్మై శ్రీ గురవేనమః 5
అనేకజన్మ సంప్రాప్త కర్మబంధ విధాహినే ।
ఆత్మజ్ఞాన ప్రదానేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః 6
త్వమేవ మాతాచ పితా త్వమేవ
త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ।
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ ।
త్వమేవ సర్వర మమ దేవ దేవ॥ 7
స్థావరం జంగమం వ్యాప్తం యత్కించిత్ సచరాచరం ।
తల్ పదం దర్శితం యేవ తస్మై శ్రీ గురవేనమః 8

నా అభిప్రాయమే సరైనదనే అహంభావము కూడదు.

- మహాత్మాగాంధీ.

చిన్మయం వ్యాపియత్సర్వర త్రైలోక్యం సచరాచరం
తత్పదం దర్శితం యేవ తస్మై శ్రీగురవేనమః
సర్వశృతి శిరోరత్న విరాజిత పదాంబుజః।
వేదాంతాంబుజ సూర్యోస్తస్మై శ్రీ గురవేనమః 10
చైతన్యః శాశ్వతః శాంతో వ్యోమాతీరో నిరంజన।
బిందునాద కలాతీతః తస్మై శ్రీ గురువేనమః 11
జ్ఞానశక్తి సమారూఢః తత్వమాలా విభూషితః
భుక్తి ముక్తి ప్రదాతాచ తస్మై శ్రీ గురవేనమః॥ 12
శోషణం భవ సింధూశ్చ జ్ఞాపనం సారసంపదః
గురోః పాదోదకం సమ్యక్ తస్మై శ్రీ గురవేనమః 13
నగురోరధికం తత్వం నగురోరధికం తవః।
తత్వజ్ఞానాత్ పరం నాస్తి తస్మై శ్రీ గురవేనమః 14
మన్నాధం: శ్రీ జగనాధః మద్గురుః శ్రీ గురవేనమః
మదాత్మ సర్వభూతాత్మా తస్మై శ్రీ గురవేనమః 15
గురురాదిర నాదిశ్చ గురుః పరమ దైవతం ।
గురోః పర తరం నాస్తి తస్మై శ్రీ గురవేనమః 16
గురవే సర్వలోకానాం భిషజే భవరోగిణాం।
నిధయే సర్వవిద్యానాం దక్షిణా మూర్తయేనమః 17
జానానంద మయం దేవం నిర్మల స్ఫటికాకృతిం।
ఆధారం సర్వ విద్యానాం హయగ్రీవ ముపాస్మహే । 18
స్థితి లయాదిషు కారణం ।
ాపిణం ॥
విశ్వావృత మాయా మోహ వివర్జితం ।

నిన్ను ముందుగా ఉద్ధరించుకొని, పిమ్మట పరులనుద్ధరించుకో.

- వివేకానంద స్వామి.

విశ్వేశ్వరం నిజగురుం సతతం నమామి ॥

శ్రీ సరస్వతీ స్తుతి

సరస్వతి నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణి ।
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతు మే సదా ॥ 1
యా కుందేందు తుషారహార ధవళా యాశుభ్రవస్త్రాన్వితా
యా వీణా వరదండ మండితకరా యాశ్వేత పద్మాసనా
యా బ్రహ్మాచ్యుత శంకర ప్రభృతి బిర్దేవై స్సదాపూజితా
సామాంపాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేష జాడ్యాపః । 2
సురాసురై స్సేవిత పాదపంకజా
కరే విరాజిత కమనయ పుస్తకా।
విరించి పత్నీ కమలాసన స్థితా
సరస్వతీ నృత్యతు వాచిమేసదా॥ 3

శ్రీ శారదా స్తుతి

నమస్తే శారదాదేవి, కాశ్మీర పురవాసినీ ।
త్వామహం ప్రార్థయే నిత్యం, విద్యాం బుద్ధిం చదేహిమే॥ 1
యా శ్రద్ధా ధారణా మేధా, వాగ్దేవీ విధివల్లభా ।
భక్తజిహ్వాగ్ర సదనా, శమాది, గుణదాయినీ॥ 2
నమామి యామినీంనాథ, లేఖాలంకృత కుందలామ్।
భవానీం భవసంతాప-నిర్వావణ-సుధానదీమ్॥ 3
భద్రకాళ్యైనమోనిత్యం, సరస్వత్యై నమోనమః
వేద వేదాంగ వేదాంత, విద్యా స్థానేభ్య ఏవచ॥ 4

నిన్ను చూసి లోకులు చేసే పొగడ్తల కుబ్బకు - అవి నిష్ప్రయోజనాలు.

- రామతీర్థ.

బ్రహ్మ స్వరూపా పరమా, జ్యోతిరూపా సనాతనీ।
సర్వవిద్యాధి దేవీ యా తస్మై వాణ్యై నమోనమః 5
మయావినా జగత్సర్వం, శశ్వజ్జీవస్మృతం భవేత్।
జ్ఞానాధి దేవీ యాతస్మై సరస్వత్యై నమోనమః॥ 6
మయావినా జగత్సర్వం, మూకమున్మత్త వత్సదా।
యాదేవీ వాగధిష్టాత్రి, తస్మై వాణ్యై నమోనమః 7

శ్రీ శివపంచాక్షరి స్తోత్రమ్

నాగేంద్రహారాయ త్రిలోచనాయ
భస్మాంగరాగాయ మహేశ్వరాయ।
నిత్యాయ శుద్ధాయ దిగంబరాయ।
తస్మై 'న'కారాయ నమః శివాయ॥ 1

మందాకినీ సలిల చందన చర్చితాయ
నందీశ్వర ప్రమథనాధ మహేశ్వరాయ॥
మందారపుష్ప బహుపుష్ప సుపూజితాయ
తస్మై 'మ'కారాయ నమః శివాయ॥ 2
శివాయ గౌరీ వదనాబ్జ వృంద
సూర్యాయ దక్షాధ్వర నాశకాయ।
శ్రీనీలకాంఠాయ వృషధ్వజాయ
తస్మై 'శి'కారాయ నమః శివాయ॥ 3
వశిష్ఠకుంభోద్భవ గౌతమార్య
మునీంద్ర దేవార్చిత శేఖరాయ॥

నిన్ను ద్వేషించే వానితో నైనా తలలో నాలుక వలె మెలగుము.
- బుద్ధుడు.

చంద్రార్క వైశ్వానర లోచనాయ

తస్మై 'వ'కారాయ నమః శివాయ॥

యక్ష స్వరూపా జటాధరాయ

పినాక హస్తాయ సనాతనాయ।

దివ్యాయ దేవాయదిగంబరాయ

తస్మై 'య'కారాయ నమః శివాయ॥

పంచాక్షర మిదం పుణ్యం యః పఠేత్ శివసన్నిధౌ॥

శివలోక మవాప్నోతి శివేన సహమోదతే॥

లింగాష్టకమ్

బ్రహ్మమురారి సురార్చిత లింగం

నిర్మలభాషిత శోభిత లింగం।

జన్మజదుఃఖ వినాశక లింగం

తత్ ప్రణమామి సదాశివ లింగం॥

దేవముని ప్రవరార్చిత లింగం

కామదహన కరుణాకర లింగం।

రావణ దర్ప వినాశక లింగం।

తత్ ప్రణమామి సదాశివ లింగం।

సర్వ సుగంధ సులేపిత లింగం।

బుద్ది వివర్ధన కారణ లింగం

సిద్ధ సురాసుర వందిత లింగం

తత్ ప్రణమామి సదాశివ లింగం॥

కనక మహామణి భూషిత లింగం

నిన్ను శరణు వేడిన వానిని, ప్రాణమొడ్డియైనా కాపాడుము.

\- శిభి చక్రవర్తి.

ఫణిపతి వేష్టిత శోభిత లింగం।
దక్ష సుయజ్ఞ వినాశక లింగం
తత్ ప్రణమామి సదాశివ లింగం॥ 4
కుంకుమ చందన లేపిత లింగం
పంకజహార సుశోభిత లింగం।
సంచితపాప వినాశక లింగం
తత్ ప్రణమామి సదాశివలింగం॥ 5
దేవగణార్చిత సేవిత లింగం
భావై ర్భక్తి భిరేవచ లింగం।
దినకరకోటి ప్రభాకర లింగం।
తత్ ప్రణమామి సదాశివ లింగం॥ 6
అష్టదళోపరి వేష్టిత లింగం
సర్వసముద్భవ కారణ లింగం।
అష్టదరిద్ర వినాశక లింగం
తత్ ప్రణమామి సదాశివ లింగం॥
సురుగురు సురవర పూజిత లింగం
సురవనపుష్ప సదార్చిత లింగం॥
పరమ పదం పరమాత్మక లింగం।
తత్ ప్రణమామి సదాశివ లింగం॥
లింగాష్టక మిదం పుణ్యం యః పఠేత్ శివసన్నిధౌ।
శివలోక మవాప్నోతి శివేన సహమోదతే॥

–: సాంబశివ ధ్యానం :–

శివం శివకరం శాంతం శివాత్మానం శివోత్తమం।

నిన్ను ఈశ్వరునకు అర్పించుకొనినచో నాతడు నిన్ను కాపాడును.

- పండిత రామవతార్.

శివ మార్గప్రణేతారం ప్రణతోస్మి సదాశివం॥

శివ మానస పూజ

॥ కల్పితమానసం వాహిమజలై :
స్నానం చ దావ్యాంబరం
నానారత్న-విభూషితం మృగమదా-
మోదాంకితం చందనం
జాజీ చంపక-బిల్వపత్ర-రచితం
పుష్పంచ ధూపం తధా
దీపం దేవ దయానిధె పశుపతే
హృత్కలితం గృహ్యతామ్॥
సౌవర్ణే నవరత్న ఖండరచితే
పాత్రేఘ్రుత పాయసం
భక్షం పంచవిధం పయోదధియుతం
రంభాఫలం పానకం।
శాఖానామయుతం జలం రుచికరం
'లం
తాంబూలం మనసా బయా విరచితం
భక్త్యా ప్రభోస్వీకురు॥
ఛత్రం చామర యోర్యుగం వ్యజనకం
దర్శనం నిర్మలం
వీణా-భేరి...మృదంగ-కాహల-కలా
గీతంచ నృత్యంతథా।

నిర్మల భక్తి తత్పరుడు చదువులేకున్నా మహా జ్ఞానియే.

- రామకృష్ణ పరమహంస.

సాష్టాంగం ప్రణతిః స్తుతిర్బహు
విధాహ్యేతత్ సమస్తం మయా
సంకల్పేన సమర్పితం తవ విభో
పూజాం గృహాణ ప్రభో॥
ఆత్మాత్వం గిరిజామతిః సహచరాః
ప్రాణాః శరీరం గృహం।
పూజాతో విషయోప భోగ రచనా
నిద్రా సమాధిస్థితిః॥
సంచారః పదయోః ప్రదక్షిణ
విధాః స్తోత్రాణి సర్వాగిరో
యద్యత్ కర్మకరోమి తత్తదఖిలం
శంభో తవా రాధనమ్॥
కరచరణ కృతంవ-కర్మవాక్కాయజంవ
శ్రవణ నయనజంవ మానసంవా పరాధం।
విహిత మవిహితం వా సర్వమేతత్ క్షమస్వ
జయజయ కరుణాబ్దే శ్రీ మహాదేవ శంభో॥

కాశీవిశ్వనాథ స్తోత్రమ్

గంగా తరంగ - రమణీయ - జటాకలాపం
గౌరీ నిరంతర విభూషిత - వామభాగం
నారాయణప్రియ మనంగ మదాపహారం
వారాణాసీ పురపతిం భజ విశ్వనాథం॥

నీ కీర్తి ప్రతిష్టలు పొగడబడు చోటికి పోవలదు.

-మలయాళ స్వామి.

వాచామగోచర మనేక గుణ స్వరూపం।
వాగీవ - విష్ణు-సురసేవిత-పాదపీఠం।
వామేన విగ్రహపరేణ కలత్ర వంతం
వారాణాసీ పురపతిం భజ విశ్వనాథం॥ 2
భూతాధిపం భుజగ - భూషణ భూషితాంగం
వ్యాఘ్రాజి నాంబరధరం జటలం త్రినేత్రం
పాశాంకుశా భయ వరప్రద శూలపాణిం।
వారణసీ పురపతిం భజ విశ్వనాథం॥ 3
శీతాంశు - శోభిత - కిరీగ - విరాజమానం
భాలేక్షణానల విశోషిత పంచబాణం।
నాగాధిపారచిత - భాసుర - కర్ణపూరం।
వారాణసీ పురపతిం భజ విశ్వనాథం 4
పంచాననం దురిత మత్త మతంగ జానం
నాగాంతకం దనుజ పుంగవ - పన్నగానాం।
దావానలం మరన - శోక - జరాటవీణాం 5 ॥వారణసీ॥
తేజోమయం సుగుణ - నిర్గుణ - మద్వితీయం
ఆనందకంద మపరాజిత మప్రమేయం
నాగాత్మకం సకల - నిష్కలమాత్మ రూపం 6 ॥వారణసీ॥
ఆశాం విహాయ పరిహృత్య పవస్యనిందాం
పాపేరతిం చ సునివార్య మినః సమధౌ।
ఆధౌ స్వహృత్కమల మద్యగతం పరేశం 7 ॥వారణసీ॥
రాగాది దోషరహితం స్వజనానురాగం
వైరాగ్య శాంతినిలయం గిరిజా సహాయం।

నీ తప్పులెంచువారే నీ ప్రియులు - నిన్ను పొగడువారే నీ శత్రువులు.

- శ్రీకృష్ణ చైతన్య ప్రభువు.

మాధుర్య - ధైర్య - సుభగం గరలాభిరామం 8 ॥వారణసీ॥

శ్రీ దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమ్

ఓం మౌనవ్యాఖ్యా ప్రకటిత నరబ్రహ్మ తత్వం యువానం
వర్షిష్టాం తే వసద్ ఋషిగణైరావృతతం బ్రహ్మనిష్ఠై॥
ఆచార్యేంద్ర కరకలిత చిన్ముద్ర మానంద రూపం
స్వాత్మారామం ముదిత వదనం దక్షిణామూర్తి మీదే॥
నట విటసి సమీపే భూమి బాగే నిషణ్ణం
సకల మునిజనాం జ్ఞానదాతార మారాత్।
త్రిభుజన గురుమీశం దక్షిణామూర్తి దేవం
జనన మరణ దుఃఖచ్ఛేద దక్షం నమామి॥
చిత్రం వటతరోపరూర్యూలే వృద్ధాః శిష్యాః గురుర్యువి।
గురోస్తు మౌనం వ్యాఖ్యానం శిష్యాన్తు చిన్నవంశయాః॥
నిదయే సరవిద్యానాం బిషతే భవరోగిణాం।
గురువే సర్వలోకానాం దక్షిణామూర్తయూ నమః
ఓం నమః ప్రణవార్ధాయ శుద్ధజ్ఞానైక మూర్తయే।
నిర్మలాయ ప్రశాంతాయ దక్షిణా మూర్తయే నమః॥
చిత్ ఘనాయ మహేశాయ వటమూలనివాసినే।
ఈశ్వరో గురురాత్మేతి మూర్తి బేధ విభాగినే।
వ్యోమనత్ వ్యాస్త దేహాయ దక్షిణా మూర్తయే నమః

విశ్వమ్ దర్పణ దృశ్యమాన నగిరీతుల్యం నిజాంతర్గతం
పశ్యన్నాత్మని మాయయా బహిరివోద్భూత యధా నిద్రయా।

నీది అనేది ఏదియు లేనప్పుడే దేవుడు నీవాడగును.

- సత్యసాయిబాబా.

యః సాక్షాత్ కయురుతే ప్రభోధ సమయే స్వాత్మాన మేవాద్వయం
తస్మై శ్రీ గురుమూర్తయే నమః ఇదం శ్రీ దక్షిణా మూర్తయే॥
బీజ స్యాంతరి వాంకురో పజగదీపం
ప్రాజ్ఞనిర్వికల్పం పునః
మాయా కల్పిత దేశకాల కలనా
చిత్రీకృతం।
మాయా వీవ విజృంభయ త్యపి
మహాయోగీవ యః స్వేచ్ఛయా ॥తస్మై శ్రీ॥
యస్యైవ స్ఫురణం సదాత్మక
మపత్కల్పార్ధకం భాసతే
సాక్షాత్ తత్త్వ మసీతి వేదవచసా
యో బోధయ త్యాశ్రితాన్॥
యత్ సాక్షాత్ కరణాత్ భవేన్న
పునరా వృత్తిః భవాంభోనిధౌ ॥తస్మై శ్రీ॥
నానా చిద్ర ఘటోదర స్థితమహాదీపప్రభా భాస్వరం
జ్ఞానం యస్యతు చక్షురాదికరణ ద్వారా
బహిః స్పందతే।
జానామీతి తమైవ భాంతమను భాత్యేతత్
సమస్తం జగత్ ॥తస్మై శ్రీ॥
దేహం ప్రాణమపీంద్రి యాణ్యపి
బుద్ధించ శూన్యం విదుః
స్త్రీ బాలాంధజడోప మాస్త్వహమితి
భ్రాంతా భృశం వాదినః।

నీది నీకే నాదికూడా నీకే అనువాడు ఉత్తమ భక్తుడు.

- విద్యా ప్రకాశనందగిరి.

మాయాశక్తి విలాస కల్పిత మహావ్యమోహా
సంహారిణే ॥తస్మై శ్రీ॥

రాహుగ్రస్తదివాకరేందు సదృశోమాయా
సమాచ్ఛాదనాత్

సన్ మాత్రః కరణోప సంహరణతో
యో భూత్ సషుస్త ప్రమాన్।

ప్రాగస్వాప్స ప్రబోధ సమయే యః
ప్రత్యభిజ్ఞాయతే ॥తస్మై శ్రీ॥

బాల్యాదిష్టపి జాగ్రదాదిషు తథా సర్వాస్వవస్థాస్వపి
వ్యావృత్తాస్వను వర్తమాన మహా
మిత్యంతః స్ఫురంతం సదా।

స్వాత్మానం ప్రకటీకరోతి భజతాం యో
ముద్రయా భద్రయా ॥తస్మై శ్రీ॥

విశ్వం పశ్యతి కార్యకారణ తయా
స్వస్వామి సంబంధతః

శిష్టా చార్య తయా తథైవ పితృపుత్ర
ద్యాత్మనా భేదతః।

స్వప్నే జాగృతి వా య ఏష పురుషో
మాయా పరిభ్రామితః ॥తస్మై శ్రీ॥

భూరం భాం స్యనలో నీలోంనర మహర్నాధో
హిమాంశుః పుమాన్

ఇత్యాభాతి చరాచరాత్మక మిదం
యస్యైవ మూర్త్యష్టకం।

నీ పలుకుల విలువను తూచి చూచుకొంటె నోటికి తాళం పడుతుంది.

\- సత్యానంద మహర్షి.

నాన్యత్ కించన విద్యతే విమృశతాం
యస్మాత్ పరస్మాత్ విభో: ॥ తస్మై శ్రీ॥
సర్వాత్మత్వమితి స్ఫుటీం త్ర్వమిదం
యస్మాదముష్మిన్‌స్త వే
తేవా స్యశ్రవణాత్ తదర్థ మననాత్
ధ్యానాత్ చ సంకీర్తనాత్।
సర్వాత్మత్వ మహావిభూతి సహితం
స్యాదీశ్వరత్వం స్వత:
సిద్ధ్యేత్తద్ పునరష్టధా పరిణతం
చైశ్వర్య మవ్యాహతమ్॥

శివషడక్షర స్తోత్రమ్

ఓం కార బిందు సంయుక్తం నిత్యం
ధ్మాయంతి యోగిన:
కామదం మోక్షదం చైవ ఓం కారాయ
నమోనమో:॥
నమంతి ఋషయో దేవా నమంత్యప్సరస: గణా:॥
నరా నమంతి దేవేశం నకారాయ నమోనమ:॥
మహాదేవం మహాత్మానం మహాధ్యానం పరాయణం।
మహాపాప హరం దేవం మకారాయ నమోనమ:॥
శివం శాంతం జగన్నాథం లోకానుగ్రహకారకం।
శివమేక పదం నిత్యం శికారాయ నమోనమ:॥
వాహనం వృషభో యస్య వాసుకీ కంఠ భూషణం।

నీ వల్ల ఎవరికి హాని కల్గినా, నిన్ను స్వయంగా శిక్షించుకో.

\- నాగమహాశయుడు.

వామే శక్తి ధరం దేవం వకారాయ నమోనమః॥
యత్ర యత్ర స్థితో దేవః సర్వవ్యాపీ మహేశ్వరః
యో గురుః సర్వదేవానాం యకారాయ నమోనమః॥

శివనామావల్యష్టకమ్

హే చంద్ర చూడ మదనాంతక శూలపాణే
స్థానో గిరీశ గిరిజేశ శంభో।
భూతేశ భీత భయ మాదన మామనాథం
సంసార–దుఃఖ–గహనాజ్జగదీశ రక్ష॥
హే పార్వతీ హృదయ-వల్లభ చంద్రమౌళే
భూతాధిప ప్రమధనాథ గిరీశనాథ।
హే వాసుమదేవ భవరుద్ర పినాకపాణే ॥సంసార॥
హే నీలకంఠ వృషభధ్వజ పంచవక్త్ర
లోకేశ శేషవలయ ప్రమదేశ శర్వ।
హే ధూర్జటో పశుపతే గిరిజాపదే మాం ॥సంసార॥
హే విశ్వనాథ శివశంకర దేవదేవ
గంగాధర ప్రమధ నాయక వందాకేశ।
బాణెస్వరాంధ కరిపో హరలోకనాథ ॥సంసార॥
వారణసీ పురపతే మణికర్ణి కేశ
వీరేశ దక్షమంకాల విభొ గణేశ।
సర్వేశ సర్వ హృదయైక నివాసనాథ 5 ॥సంసార॥
శ్రీ మన్మహేశ్వర కృపామయ హే దయాలో
హే వోమకేశ శితి కంఠ గణాధినాథ।

నీవు అటూ ఇటూ తిరుగకు, దేనిని చూడకు, ఒకేచోటనుండి సాధన చేయుము.
-స్వామి సీతారాం.

భస్మాంగ రాగ సృకపాల-కలాపమాల ॥సంసార॥

కైలాస–శైల–వినివాస–వృహాకపే హే

మృత్యుంజయ త్రినయన త్రిజగన్నివాస।

నారాయణ ప్రియ మదాపహ శక్తి నాథ 7 ॥సంసార॥

విశ్వేశ విశ్వభవ-నాశిత-విశ్వరూప

విశ్వాత్మక త్రిభువనైక - గుణాధివాస॥

హే విశ్వ వంద్య కరుణా మయ దీన బంధో

సంసార-దుఃఖ-గహనాజ్జగదీశ రక్ష॥

దశావతార స్తోత్రమ్

రామ హరే కృష్ణ హరే, తజ నామ పదామి

సదా నహరే

నామ స్మరణా దన్యోపాయం, నహి వశ్యామో

భవ తరణే॥ 1

వేదోద్ధార విచారమతో, సోమక దానవ సంహరణే।

మీనాకార శరీరనమో, హరిభక్తం తే

పరిపాలయమామ్॥ 2

మంధానాచల ధారణహేతో దేవాసుర పరిపాలనభో

కూర్మాకార శరీరనమో, హరిభక్తం తే

పరిపాలయమామ్॥ 3

భూచోరకహర పుణ్యద మూర్తే

క్రోడోధృత భూతేశహరే।

క్రోఢాకార శరీరనమో, హరిభక్తం తే

పరిపాలయమామ్॥ 4

నీవు ఇతరులకేవిత్తువో, దేవుడు దానినే నీకిచ్చును.

- టాల్‌స్టాయ్.

హే మకశిపు తనుధారణ హేతో
ప్రహ్లాదాసుర పాలనభో ।
నరసింహాచ్యుత రూపనమో, హరిభక్తం తే
పరిపాలయమామ్॥ 5

బలిముఖబంధన వితతమతే
పాదాద్వయ కృత లోకకృతే
పటుబటువేష మనోజ్ఞనమో, ॥హరిభక్తం॥ 6

క్షితిపతి వంశ స్సంభవ మూర్తే
క్షితిపతి రక్షాక్షతమూర్తే
॥హరిభక్తం॥ 7

సీతావల్లభ ధాశరధీ, దశరథనందన లోకగురో।
రావణ మర్ధన రామనమో, ॥హరిభక్తం॥ 8

కృష్ణానంద కృపా జలధే, సంసారే కమలేశ హరే।
కాళియ మర్ధన కృష్ణనమో, ॥హరిభక్తం॥ 9

త్రిపురనతీ మానవిహరణా, త్రిపుర విజయమార్గణ రూపా।
శుద్ధజ్ఞాన విబుద్ధనమో, ॥హరిభక్తం॥ 10

దుష్ట విమర్దన శిష్టహరే,కలితుర గోత్తమ వాహరే ।
కల్కిన్ కర వాలనమో, ॥హరిభక్తం॥

నీవు గురుడవు కావలదు. శిష్యుడవు, దాసుడవు కమ్ము.

- రామతీర్థ స్వామి.

శ్రీరామ స్తోత్రమ్

అపదామపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదాం ।
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయోభూయో
నమామ్యహమ్ ॥ 1

ఆర్తానామార్తి హంతారం భీతానాం భీతినాశనం ।
ద్విషతాం కాలదండం తం రామచంద్రం
నమామ్యహమ్ ॥ 2

సంనద్ధః కవని ఖడ్గీచాప బాణధరోయువా ।
గచ్ఛన్ మమాగ్రతో నత్యం రామః
పాతు సలక్షణః ॥ 3

నమః కోదండ హస్తాయ సంధీకృత శరాయ చ ।
ఖండి తాఖిల దైత్యాయ రామాయాపన్ని వారిణే ॥ 4

రామాయ రామభద్రయ రామచంద్రాయ వేధసే ।
రఘునాథాయ నాథాయ సీతాయః పతయే నమః॥ 5

అగ్రతః పృష్ఠతశ్చైవ పార్శ్వతశ్చ మహా బలౌ ।
ఆకర్ణ పూర్ణ ధన్వానౌ రక్షేతాం రామలక్ష్మణౌ।

శ్రీ కృష్ణాష్టకమ్

వసుదేవ సుతం దేవం కంసచాణూర మర్దనం ।
దేవకీ పరమానందం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

అతసీ పుష్ప నంకాశం హారనూపుర శోభిత ।
రత్న కంకణ కేయూరం ॥కృ॥

నీవు జబ్బుపడి ఉన్నా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నానే ... పలికియుండు.

\- రామతీర్థ.

కుటిలాలక సంయుక్తం పూర్ణచంద్ర నిభానం
లసల్ కుండల ధరం దేవం కృష్ణం వందే
జగద్గురుమ్ ॥
మందార గంధ సంయుక్తం చారుహాసం
చతుర్భుజని బర్హిపింఛావ చూడాంగం ॥కృ॥ ॥జగద్గురుమ్॥
ఉత్ఫుల్ల పద్మ పత్రాక్షం నీలజీమూత సన్నిభం ।
యాదవానాం శిరోరత్నం ॥కృ॥ ॥జగద్గురుమ్॥
ఉత్ఫుల్ల పద్మపత్రాక్షం నీలజీమూత సన్నిభం ।
యాదవానాం శిరోరత్నం ॥కృ॥ ॥జగద్గురుమ్॥
ఉత్ఫుల్ల పద్మప్రతాక్షం నీలజీమూత సన్నిభం।
యాదవానాం శిరోత్నం ॥కృ॥ ॥జగద్గురుమ్॥
రుక్మిణీకేళి సంయుక్తం పీతాంబర సుశోభితం॥
అవాప్త తులసీగంధం ॥కృ॥ ॥జగద్గురుమ్॥
గోపికానాం కుచద్వంద్వ కుంకుమాంకిత వక్షం।
శ్రీనికేతం మహేశ్వాసం కృష్ణం వందే
॥జగద్గురుమ్॥
శ్రీవత్సాకం మహోరసక్కం జపమాలా విరాజితం।
శంఖ చక్ర ధరం దేవం కృష్ణం వందే
జగద్గురుమ్॥
కృష్టాష్టక మిదం పుణ్యాం ప్రాతరుత్థాయ
యఃపరేత్
కోటి జన్మకృతం పాపం స్మరణేన వినశ్యతి॥

తినుటకు ముందు తినిపింపుము - తీసుకొనుటకు ముందు ఇమ్ము
- వినోబాభావే.

మధురాష్టకమ్

(రాగం సింధు భైరవి)

అధరం మధురం వదనం మధురం,
నయనం మధురం హసితం మధురం।
హృదయం మధురం గమనం మధురం
మధురాధిపతే రకిలం మధురం॥
వచనం మధురం చరితం మధురం
వసనం మధురం, వలితం మధురం।
చలితం మధురం, భ్రమితం మధురం 2 ॥మదురాధిపతే॥
వేణుర్మ్మధురో రేణుర్మ్మధురః,
పాణిర్మ్యధురః పాదౌమధురౌ
నృత్యం మధురం సఖ్యం మధురం, 3 ॥మధురాధిపతే॥
గీతం మధురం పీతం మధురం,
ముక్తం మధురం, సుప్తం మధురం।
రూపం మధురం తిలకం మధురం 4 ॥మధురాధిపతే।
కరణం మధురం చరణం మధురం
హరణం మధురం స్మరక్షాం మధురం।
వమితం మధురం శమితం మధురం, 5 ॥మధురాధిపః
గుంజామధురా మాలా మధురం,
యమునా మధురం వీ చీ మధురా।
సలిలం మధురం, కమలం మధురం, 6 ॥మధురాధిపతే।
గోపీ మధురా లీలా మధురా,

నీవు సంసారములోనుండుము కాని సంసారాన్ని నీలోనుండనీయకుమ్ము
- దేవేంద్రనాథ్ ఠాకూర్.

యుక్తం మధురం ముక్తం మధురం।
ష్టం మధురం శిష్టం మధురం ॥మధురాధిపతే॥
గోపా మధురా గావో మధురా,
యష్టిర్మధుర సృష్టిర్మధురా।
దలితం మధురం ఫలితం మధురం, 8 ॥మధురాధిపతే॥

భాల ముకుందాష్టకమ్

కరార విందేన పదారవిందం
ముఖారవిందే వినివేశయంతం।
వటస్య పత్రస్య పుటే శయానం,
బాలం ముకుందం మనసాస్మరామి॥
సంహృత్య లోకాన్ వటపత్రమిధ్యే,
శయాన మాద్యంద విహీనరూపం।
సర్వేశ్వరం సర్వహితావ తారం
బాలం ముకుందం మనసాస్మరామి॥
ఇందీవర శ్యామల కోమలాంగం,
ఇంద్రాది దేవార్చిత పాదపద్మం।
సంతాన కల్పద్రుమ మాశ్రితానాం,
బాల ముకుందం మనసాస్మరామి॥
లంబాలకం లంబిత హారయష్టిం,
శృంగార లోలాంకిత దంతపంక్తిం।
బింబాధరం చారు విశాల నేత్రం,
బాలం ముకుందం మనసాస్మరామి॥

నీవు స్వామివి కావు - సర్వానికి స్వామి దేవుడొక్కడే.
- అభేదానంద జీ.

శిక్యే నిధాయాద్య పయోదదీని,
బహిర్గ తాయాం వ్రజనాయికాయాం।
భుక్త్వాయథేష్టం కపటేన సుప్తం, ॥బాలం॥
కలింద జాంత స్థిత కాలియస్మ,
ఫణాగ్రరంగే నటనప్రియం తం।
తత్ పుచ్ఛ హస్తం శరదింరు వక్త్రం ॥బాలం॥
ఉలూఖలే బద్ధమూడార శౌర్యం,
ఉత్తుంగ యుగ్మార్జున భంగలీలం। ॥బాలం॥
ఉత్ఫుల్ల పద్మాయత చారునేత్రం,
అలోక్య మాతుర్ముఖ మాదరేణ
స్తన్యం పిబంతం సరసీరుహిక్షం।
సచిప్పమ్మయం దేవమునంత రూపం,
బాలం ముకుందం మనసాస్మరామి॥

అచ్యుతాష్టకమ్

అచ్యుతం కేశవం రామనారాయణం,
కృష్ణదామోదరం వాసుదేవం హరం।
శ్రీధరం మాధవం గోపికా వల్లభం,
జానకీనాయకం రామచంద్రం భజే॥ 1
అచ్యుతం కేశవం సత్యదామోదరం,
మాదవం శ్రీధరం రాధికా రాధితం।
ఇందిరా మందిరం చేతసా సుందరం
దేవకీ నందనం నందన భజే॥ 2
విష్ణవే జిష్ణవే శంఖినే చక్రిణే,

నీవెక్కడ వసించినా - కామ క్రొద లోభాల మమత విడిచిపెట్టు.
- మశ్చేంద్రనాధ్.

రుక్మిణీ రాగిణే జానకీ జానయే।
పల్లవీ వల్లభాయార్చితాయాత్మనే,
కంస విధ్వంసినే వంశినే తే నమః॥ 3
కృష్ణగోవింద హే రామ నారాయణ,
శ్రీపతే వాసుదేవార్చిత శ్రీనిధే।
అచ్యుతానంత హే మాధవాధోక్షజ,
ద్వారకా నాయక ద్రౌపదీ రక్షక॥ 4
రాక్షసక్షోభితః సీతాయాభితో,
దండకారణ్య రూపుణ్యతా కారణః।
లక్ష్మణేనాన్వితో వానరై స్సేవితో, గస్త్య
సంపూజితో రాఘవః పాతుమామ్॥ 5
ధేమకారాష్టు కో నిష్టకృద్ ద్వేషిణాం,
కేశిహాకంసహృద్ వంశికా వాదకః॥
పూతనా కోపకః సూరజాఖేరనో,
బాలగోపాలకః పాతుమాం సర్వదా॥ 6
విద్యుగుద్యోతవాన్ ప్రస్ఫురద్వాసనం
ప్రావృడం బోదవత్, ప్రోల్ల సద్విగ్రహం।
వన్యయా మాలయా శోభితోరః స్థలం,
లోహితాం ఘ్రీద్వయం వారిజాక్షం భ॥7
కుంచిలైః కుంతలై ర్భ్రా జమానాననం,
రత్నమౌతిం రసత్ కుండలం గండయోః।
హారకేమూరకం కంకణ ప్రోజ్వలం,
కింకిణీ మంజులం శ్యామలం తంభజే॥

నీవేమి కొరుకొందువో - ఇతరులకును అదే కోరుము.

- నిత్యానంద జీ.

శ్రీలక్ష్మీ నృసింహకరావలంబ స్తోత్రమ్

శ్రీమత్పయోనిధి నికేతన చక్రపాణె
భోగీంద్ర భోగమణిరంజిత పుణ్యమూర్తే!
యోగీశ శాశ్వత శరణ్య భవాబ్ధిపూత
లక్ష్మీనృసింహ మమదేవ కరావలంబమ్॥

బ్రహ్మేంద్ర రుద్ర - మరుదర్క - కిరీటకోటి
సంఘటితాంఘ్రి - కమలామల కాంతి కాంత!
లక్ష్మీలసత్ కుచ రోరుహ రాజహంస ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

సంసార ఘోరగహనే చరతో మురారే
మారోగ్ర - భీకర - మృగప్రచురార్ది తస్య!
అర్తస్మ మత్సర నిదాఘని పీడితస్య ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

సంసార కూప - మతిఘోర మగాధ మూలం
సంప్రాప్య దుఃఖ శతసర్ప సమాకూలస్య!
దీనస్య దేవ కృపాయాపద మాగతస్య ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

సంసార - సాగర విశాలకరాలకా-
వక్రగృహోగ్రహన - నిగ్రమ - నిగ్రహస్య।
వ్యగ్రస్య రాగరస నోర్మిని నీడితస్య ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

సంసార వృక్ష మఘు బీజమనంతకర్మ -
శాకాశతం కరణ పత్రమనంగ పుష్పం
అరుహ్యా దుఃఖ ఫలితం పతతోదయాలో ॥ల నృసింహ॥

సంసారసర్ప ఘన దక్త్ర - భయోగ్ర తీవ్ర -
దంష్ట్రా కరాల వాషదగ్ధ వినష్టమూర్తేః

నీ సంకల్పం సిద్ధించుటకు ఆత్మనిగ్రహం, మౌనం అలవరచుకో.
- మహాత్మా గాంధీ.

నాగారి వాహన సుధాబ్ధినివాస శౌరేః ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

సంసార దావదహనా తుర భీకరోరు

జ్వాలావలీ భిరతి దగ్ధత నూరుహస్య।

త్వత్పాద పద్మ సరసీరుహమాగతస్య ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

సంసార జాలపతి తస్య జగన్నివాస

సర్వేంద్రియార్థ బడిశాగ్ర ఝషోనమస్య।

ప్రోత్కంపిత - ప్రచురతాలుక - మస్తకస్య ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

సంసార భీకర కరీంద్ర కరాభిఘాత

నిష్పిష్ట మర్మన పుషః సకలార్తి నాశ।

ప్రాణప్రయాణ భవభీతి సమాకులస్య ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

అంధస్యమ్ హృత నివేక మహాధనస్య

చోరైః ప్రభో బలిభిరి ంద్రయ దామధేయైః।

మోహాంధకూప కుహరే వినిపాతీ తస్య ॥లక్ష్మీనృసింహ॥

లక్ష్మీనృసింహ చరణాబ్జ మధువ్రత్యేన

వైకుంఠ కృష్ణ మధుసూదన విశ్వరూప।

బ్రహ్మణ్య కేశవ జనార్ధన చక్రపాణే

దేవేశ దేహి కృపణస్య తరావలాంబమ్॥

లక్ష్మీనృసింహ చరణాబ్జ మధువ్రత్యేవ

స్తోత్రం కృతం సుఖకరం భువి శంకరేణ।

యేతత్పదంతి మమజాహరిభక్తి యుక్తాః

తేయాంతి తత్ పదసరోజ మఖండ రూపమ్॥

నూరు గ్రంధాలు తిరిగి వేయకు - ఒకే మంచి పొత్తమును నూరుసార్లు చదువుము.

- రాగూర్.

శ్రీ అన్నపూర్ణా స్తోత్రమ్

నిత్యానందకరీ పరాభయకరీ సౌందర్య రత్నాకరీ
నిర్ధూతాఖిలఘోర పావనకరీ
ప్రత్యక్ష మహేశ్వరీ।
ప్రాలేయాచలవంశ పావనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ
మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥ 1

నానారత్న - విచిత్ర - భూషణకరీ హేమాంబరాండంబరీ
ముక్తాహారా విలంబమాప విలసద్వక్షోజ కుంభాంతరీ।
కాశ్మీరాగురువాసితా రుచికరీ కాశీపురాధీశ్వరీ 2 ॥భిక్షాందేహి॥

యోగానందకరీ రిపుక్షయకరీ ధర్మా ర్థనిష్టాకరీ
చంద్రర్కానల - భాసమానలహరీ
త్రైలోక్యరక్షాకరీ।
సర్వైశ్వర్యకరీ తపదః ఫలకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ 3 ॥భిక్షాందేహి॥

కైలాసాచల - కందరాలయకరీ గౌరీహ్యుమాశంకరీ।
కౌమారీ నిగమార్థ గోచరకరీ ఓంకార భీజాక్షరీ।
మోక్షద్వార - కవాట -పాటనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ 4 ॥భిక్షాందేహి॥

దృశ్యా దృశ్యవిభూతి వాహనకరీ
బ్రహ్మాండభాండోదరీ
లీలానాటక సూత్రఖేదకరీ విజ్ఞానదీపాంకురీ।
శ్రీవిశ్వేశమనఃప్రసాదనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ5 ॥భిక్షాందేహి॥

ఉర్వీసర్వజనేశ్వరీ జయకరీ మాతాకృపా సాగరీ
వేణీనీల సమానకుంతలధరీ నిత్యాన్నదానేశ్వరీ।

నేను కర్తను గాను, భోక్తను గాను, కర్త, భోక్త జనార్దనుండే.

-రామకృష్ణ పరమహంస.

సాక్షాన్మోక్షకరీ సదాశుభకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ 6 ॥భిక్షాందేహి॥
అద్యాక్షాంత సమస్త వర్ణ నకరీ శంభోస్త్రిభావాకరీ
కాశ్మీరీ త్రిపురేశ్వరీ త్రినయనీ విశ్వేశ్వరీ। శ్రీధరీ
స్వర్గద్వారక వాటపాటనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ 7 ॥భిక్షాందేహి॥

దేవిసర్వవిచిత్ర-రత్నఖచితా దాక్షాయణీ సుందరీ
వామస్వాదునయోనధర ప్రియకరీ
సౌభాగ్యమాహేశ్మరీ
భక్తాభీష్టకరీ సదాశుభకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ8 ॥భిక్షాందేహి॥
చంద్రార్కానల-కోటికోటిసదృశీ
చంద్రాంశుబింబాదరీ
చంద్రార్కాగ్ని సమానకుండలధరీ
చంద్రార్కవర్ణేశ్వరీ।
మాల-పుస్తక-పాశాంకుశధరీ
కాశీపురాధీశ్వరీ 9 ॥భిక్షాందేహి॥

క్షత్రత్రాణకరీ మహాభయహరీ మాతాకృపాసాగరీ
సర్వానందకరీ సదాశివకరీ విశ్వేశ్వరీ శ్రీధరీ।
దక్షాక్రందకరీ విరామయక కాశీపురాధీశ్వరీ 10 ॥భిక్షాందేహి॥

అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే శంకరప్రాణవల్లభే।
జ్ఞానవైరాగ్య సిద్ధ్యర్థం బిక్షాందేహి చ పార్వతీ 11
మాతాచ పార్వతీదేవి పితాదేవో మహేశ్వరః।
బాంధవాః శివభక్తాశ్చస్వదేశో భువనత్రయం॥12

నేను గొప్పవాడను గాను, సర్వులకు దాసుడ ననుకో.

\- మార్కండేయుడు.

శ్రీ మహిషాసుర మర్దినీ స్తోత్రమ్

అయిగిరినందిని నందితమేదిని
విశ్వవినోదిని నందినుతే।
గిరివరవింధ్య శిరోధినివాసిని
విష్ణువిలిసిని విష్ణునితే।
భగవతి హే శిథికంఠకుటుంబిని
భూరికుటుంభిని భూరిపృతే॥

జయ జయ హే మహిషాసుర మర్దిని
రమ్యకపర్దిని శైలసుతే॥

సురవరవర్షిణి దుర్ధరదర్షిణి
దుర్ముఖమర్షిణి హర్షరతే।
త్రిభువనపోషిణి శంకరతోషిణి
కిల్బిష మోషిణ ఘోషరత
ధనుజ నిరోషిణి దితిసుతరోషిణి
దుర్మదశోషిణి సింధుసుతే 2 ॥జయ జయ॥

అయి జగదంబ మదంబ కదంబ
వనప్రియవాసిని హాసరతే।
శిఖరశిరోమణి తుంగహిమాలయ।
శృంగనిజాలయ మధ్యగతే।
మధుమధురే మధుకైటభ భంజని
కైటభభంజని రాసరతే 3 ॥జయ జయ॥

అయి శతఖండ నిఖండితరుండ

నేను పాపిననుకోకు - పరబ్రహ్మాననుకోకు.

- రామతీర్థ స్వామి.

వితుండితశుండ గజాధిపతే।
రిపుగజగండ విదారణచండ
పరాక్రమశుండ మృగాధిపతే।
నిజభుజదండ నిపాతిత ఖండ-
నిపాతితముండ భటాధిపతే 4 ॥జయ జయ॥

అయి రణదుర్మద శత్రువధోదిత
దుర్ధర నిర్జర శక్తిభృతే।
చతుర విచార ధురీణ మహాశివ
ధూతకృతత ప్రమథాధిపతే।
దురితదురీహ దురాశయ దుర్మతి
దానవ దూతకృతాంతమతే 5 ॥జయ జయ॥

అయి శరణాగతవైరివధూవర
వీరవరా భయదాయకరే।
త్రిభువన మస్తక శూలవిరోధి
శిరోధికృతామల శూలకరే।
ధుమిదుమితామర దుందుభినాద
మహో ముఖరీకృత తిగ్మకరే 6 ॥జయ జయ॥

అయి నిజహుంకృతి మాత్రనిరాకృత
ధూమ్రవిలోచన ధూమ్రశతే।
సమర విశోషిత శోణితబీజ
సముద్భవ శోణిత బీజలతే।
శివశివ శుంభ నిశుంభ మహాహవ
తర్పిత భూత పిశాచ రతే 7 ॥జయ జయ॥

నేను భోక్తను గాను భోజ్యమునుగాను పరమాత్మను.
- శంకరాచార్యులు.

ధనురనుసంగ రణక్షణసంగ
నరిస్ఫురదంగ సనత్కటకే।
కనకపిశంగ పృషత్కనిషంగ
రసద్భటశృంగ హతావటుకే।
కృతచతురంగ బలక్షితిరంగ
ఘటద్బహురంగ రటద్బటుకే 8 ॥జయ జయ॥

జయ జయ జన్య జయే జయశబ్ద-
పరస్తుతి తత్పర విశ్వనుతే।
భణభణ భింజిమి భింకృత నూపుర
సింజిత మోహిత భూతపతే।
నటితనటార్ధ నటీనటనాయక
నాటితనాట్య నుగావరతే 9 ॥జయ జయ॥

అయి సుమనః సుమనః సుమనః
సుమనః సుమనోహర కాంతియుతే।
శ్రీతరజన రజనీ రజనీ
రజనీ రజనీకర వక్త్రవృతే।
సునయనవిభ్రమర భ్రమర భ్రమర
భ్రమరభ్రమరాధిపతే 10 ॥జయ జయ॥

సహిత మహాహవ మల్లమతల్లిక
మల్లితరల్లక మల్లరతే।
విరచితవల్లిక పల్లికమల్లిక
భిల్లిక భిల్లిక వర్గవృతే।
సితకృతపుల్ల సముల్ల సితారుణ-

నేను సర్వసాక్షిని. నాకు ఈ లోకంతో పనిలేదు.

- ఇక్ష్వాకువు.

తల్లక పల్లవ సల్లలితే 11 ॥జయ జయ॥

అవిరలగండ గలన్మదమేధుర

మత్త మతంగజ రాజపతే॥

త్రిభువన భూషణ భూతకళానిధి

రూప నయోనిధి రాజసుతే।

అయి సుతీజన బాలసమానస

మోహనమన్మధ రాజనుతే॥ 12 ॥జయ జయ॥

కమలదలామల కోమలకాంతి-

కలాకలితామల భాలలతే।

సకలవిలాస కళానిలయక్రయ

కేలిచలత్కల హంసకులే।

అలిఉలసంకుల కువలయమండల

మౌలిమిలద్ బకులాలికులే 13 ॥జయ జయ॥

కరమురళీరవ వీజితకోజిత

లజ్జితకోకిల మంజుమతే।

మిళితపుళింద మనోహరగుంజిత

రంజితశైల నికుంజగతే।

నిజగుణధూత మహాశబరీగణ

సద్గుణణ సంభృత కేలితలే 14 ॥జయ జయ॥

కటితటపీత దుకూల విచిత్ర

మయూఖ తిరస్కృత చంద్రరుచే।

ప్రణత సురాసుర మౌలిమణిస్ఫుర

దంశుల సన్నఖ చంద్రరుచే।

నేనే బ్రహ్మనని తలంచువానికి ముక్తి, అరచేతి యుసిరిక

- చాణక్యుడు.

జితకనకాచల మౌలిపదూర్జిత

నిర్భరకుంజర కుంభకుచే 15 ॥జయ జయ॥

విజిత సమస్రకరైక సహస్రకరైక

సహస్రకరై కనుతే।

కృతసురతారక సంగరతారక

సంగరతారక సూరుసుతే। .

సురథసమాధి సమాన సమాధి

సమాధి సమాధి సుజాతరతే 16 ॥జయ జయ॥

పదకమలం కరుణానిలయే

పరివస్యతి యో నుదిపం నశివే।

అయి కమలా నిలయే

కమలా నిలయః స కథంస భవేత్।

తవపదమేవ పరంపద మిత్యను-

శీలయతో మమ కి న శివే 17 ॥జయ జయ॥

కనకలసత్కల సింధుజలై రమ

నింజినుతే గుణ రంగభువం।

భజతి స కిం న శచీకుచకుంభ

కుటీరపరిరంభ సుఖానుభవం।

తవచరణం చరణం కరవాణి

సతామరవాణి నివాసిశివమ్ 18 ॥జయ జయ॥

తవవిమలేం దుకులం

పదనేందుమలం సకలం ననుకూలయతే।

కీము పురుతహూత పురీందుముఖీ

న్యాయంగా గడించిన విత్తం అక్షయమై సంతతికి క్షేమం కూర్చును.

- తిరుక్కురల్.

సుముఖీ ఖింసౌ విముఖీ క్రియతే।
మమతు మతం శినామధనే
భవతీ కృపయా కిముత క్రియతే 19 ॥జయ జయ॥

అయి మయి దీనద్రయాలు తయా
కృపయైవ త్వయా భవితవ్యముమే।
అయి జగతో జననీ కృపయాసి
యధాసి తథా ను మితాసి రతే।
యదుచితమత్ర భవతుర్యరీ
కురుతాదురు తాపమపాకురుతే 20 ॥జయ జయ॥

శ్రీ దేవి పంచరత్నమ్

ప్రాతస్స్మరామి లలితా వదనారవిందం
బింబాధరం మృధుల మౌక్తిక శోభినాసమ్।
ఆకర్ణ దీర్ఘనమనం మణికుండలాఢ్యం
మందస్మితం మృగమదోజ్జ్వల ఫాలదేశమ్॥

పాత్రస్స్మరామి లలితా భుజకల్పవల్లీం
రత్నాంగులీయ లసదంగులి పల్లవాఢ్యామ్।
మాణిక్య హేమ వలయాంగద శోభమానాం
పుండ్రేక్షు ఛాన కుసుమేషు పృణీర్ద ధానామ్॥

ప్రాతస్తువే పరశివాం లలితాం భవానీం,
భక్తేష్టదాన నిరతం భవసింధు పోతమ్।
పద్మాసనాది సురనాయక పూజనీయం,

పండితుల బోధలు విను. వారితో **పిడివాదం చేయకు.**

- శంకరాచార్యులు.

వీధేశ్వరీం నిగమజ్మన పాలిధూరామ్॥
ప్రాతర్వదామి లలితే తవ పుణ్యానామ,
కామేశ్వరీతి కమలేతి మహేశ్వరీతి।
శ్రీ శాంభవీతి జగతాం జననీ పరేతి,
విగ్దేవతేతి వచసా త్రిపురేశ్వరీతి॥
యశ్లోక పంచకమిదం లలితాంబికాయాకి
సౌభాగ్యదం సులలితం పఠతి ప్రభాతే।
తస్మైతదాతి లలితా ఘటిత ప్రసన్నా,
విద్యాం శ్రియం విమల సౌఖ్య మనంతకీర్తిమ్॥

శ్రీ జగద్ధాత్రీ స్తోత్రమ్

ఆధారభూతే చాదాయే ధృతిరూపే ధురంధురే
ధ్రువే ధ్రువపదే ధీరే జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే॥
శవాకారే శక్తిరూపే శక్తిస్థే శక్తివిగ్రహే।
శక్తాచార ప్రియే దేవి జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే।
జయదే జగదానందే జగదేక ప్రపూజితే।
జయ సర్వగతే దుర్గే జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే।
సూక్ష్మాతి సూక్ష్మరూపే చ ప్రాణాపానాదిరూపిణి।
భావాభావస్వరూపే జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే
కాలోధిరూపే కాలేశే కాలాకాలవిఖేదిని।
సర్వస్వరూపే సర్వజ్ఞే జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే
మహావిఘ్నే మహోత్సాహే మహామాయే వరప్రదే।

పగటి నిద్ర కఫవృద్ధి హేతువు, పుణ్యానాశకము కూడ.

\- చరకుడు.

ప్రపంచసారే సాధ్వీశే జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే॥ 6

ఆగమ్మే జగతామాద్యే మహేశ్వరీ పరాంగనే।
అశేషరూపే రూపస్థే జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే॥ 7

తీర్థయజ్ఞ తపోదాన యోగసారే జగన్మయి।
త్వమేవ సర్వం సర్వస్థేజగద్ధాత్రి నమోస్తుతే॥ 8

దయారూపే దయాదృష్టే దయార్ద్రే దుఃఖమోచనీ।
సర్వాపత్తారికే దుర్గే జగద్ధాత్రి నమోస్తుతే॥ 9

ఆగమ్యధామ-ధామస్థే మహాయోగీశ-హృత్పురే।
అమేయభావకూటస్థే జగద్ధాత్రినమోస్తుతే॥ 10

శ్రీ గంగా స్తోత్రమ్

దేవిసురేశ్వరి భగవతిగంగే త్రిభువన తారిణి తరలతరంగే।
శంకర మౌలివిహారిణి విమలే మమ మతిరాస్తాం తననదకమలే॥

భాగీరథి సుదాయిని మాతః తవ జలమహిమా నిగమే ఖ్యాత।
నాహం జానే తవ మహిమానం పాహి కృపాయి మామజ్ఞానమ్

హరిపదపాద్యతరంగిణి గంగే హిమవిధుముక్తాధవల తదంగే।
దూరీకురు మమ దుష్కృతిభారం కురుకృపయా భవసాగర పారమ్॥

తవ జలమమలం యేవ నిపీతం పరమపదం ఖలుతేన
మాతర్గంగే త్వయియో భక్తః కిల తంద్రష్టుం నయమః శక్తః॥

పతితోద్ధారిణి జాహ్నవి గంగే ఖండితగిరివర మండిత భంగు।
భీష్మజననీ హే మునివరకన్యే పతితనివారణి త్రిభువన ధన్మే॥

కల్పలతామివ ఫలదాం లోకే ప్రణమతి యస్త్వాం న పతతి శోకే।
పారావార విహారిణి గంగే విముక యువతి కృత తరలా పాంగే

పగటిపూట ముసుగు వైచుకొని తిరగరాదు.

\- అత్రిమహర్షి

తవ చేన్మాతః స్రోతః స్నాతః పునరపి జఠరే సో పిన జాతః
నరక నివారిణి జాహ్నవి గంగే కలుష వినాశినతి మహిమోత్తుంగే॥
పునరసదంగే పుణ్యతరంగే జయజయ జాహ్నవి కరుణాపాంగే।
ఇంద్రమకుటమణి రాజిత చరణే సుఖదే శుభదే భృత్య శరణ్యే॥ 8
రోగం శోకం తాపం పాపం హర మే భగవతి కుమతి కలాపం।
త్రిభువనసారే వసుధాహారే త్వమసి గతిర్మమఖలు సంసారే॥
అలకానందే పరమానందే కురుకరుణాతమయి కాతరవంద్యే।
తవతటనికటే యస్య నివాసఃఖలు వైకుంఠే తస్య నివాసః॥ 10
వరమిమ నీరే కమఠో మీనఃకిం వా తీరే శరటః క్షీణః॥
అధవాశ్వపచో మలినో దీనః తద నహి దూరే నృపతికులీనః॥ 11
భో భువనేశ్వరి పుణ్యేఃదన్యే దేవి ద్రవమయి మునివరకన్యే।
గంగాస్తవమిదమమలం నిత్యంపఠతి నరో యఃస జయతి సత్యమ్॥ 12
యేషాం హృదయే గంగాభక్తిః తేషాం భవతి సదా సుఖిముక్తిః।
మధరాకాంతా పజ్ఝటికాభిః పరమానంద కలిత లలితాభిః 13
గంగాస్తోత్రమిదం భవసారం వాంఛిత ఫలదం విమలం సాకం।
శంకరసేవక శంకరరచితం పఠతి సుఖీ స్తవ ఇతి చ సమాప్తమ్॥ 14

మహాలక్ష్మ్యష్టకమ్

నమస్తేస్తు మహామాయె శ్రీపీఠే సురపూజితే।
శంఖచక్ర గదాహస్తే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే॥
నమస్తే గరుడారూడే డోలాసుర భయంకరి।
సర్వపాపహరే దేవిమహాలక్ష్మి నమోస్తుతే॥
సర్వజ్ఞే సర్వవరదే సర్వదుష్ట భయంకరి।

పగటి రతివలన అల్పబలుడు, భాగ్యహీనుడు పుట్టును.
- హేమాద్రి.

సర్వదుఃఖహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే॥ 3

సిద్ధిబుద్ధి ప్రదేదేవి భుక్తి ముక్తి ప్రదాయిని

మంత్రమూర్తే సదాదేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే 4

ఆద్యంత రహితే దేవి ఆది శక్తి మహేశ్వరి।

యోగజ్ఞే యోగసంభూతే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే। 5

స్థూల సూక్ష్మ మహారౌద్రే దేవి మహాశక్తి మహోదరే

మహాపాపహరే దేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే 6

పద్మాసనస్థితే దేవి పరబ్రహ్మ-స్వరూపిణి

పరమేశ్వరీ జగన్మాతర్మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే 7

శ్వేతాంబరధరే దేవి నానాలంకర భూషితే।

జగస్థితే జగన్మాతర్మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే॥ 8

మహాలక్ష్మ్యాష్టకం స్తోత్రం యః పఠేద్భక్తి మాన్నరః॥

సర్వసిద్ధి మవాప్నోతి రాజ్యం ప్రాప్నోతి సర్వదా॥ 9

ఏకకాలే పఠేన్నిత్యం ధన-ధాన్య సమన్వితః॥

ద్వికాలం యః పఠేన్నిత్యం మహాశత్రు వినాశనం। 10

త్రికాలం యః పఠేన్నత్యం మహాశత్రు వినాశనం।

మహాలక్ష్మిర్భవేన్నిత్యం ప్రసన్నా వరదా శుభా॥ 11

నవగ్రహ స్తోత్రాణి

జనాకుసుమ - సంకాశం కాశ్యపేయం మహాద్యుతిమ్

తమోరిం సర్వపాపఘ్నం ప్రణతోస్మి దివాకరమ్॥ 1

దధి శంఖ తుషారాభం క్షీరోదార్ణవ - సంభవమ్।

నమామి శశినం సోమం శంభోర్ముకుట భూషణమ్॥ 2

పతితులనే కాదు ఏ జీవిని గూడ నిరసింపకు.

- కుసుమ హరనాథ బాబా.

ధరణీగర్భ సంభూతం వద్యుత్కాంచన సమప్రభమ్।
కుమారం శక్తి హస్తం తం మంగళం ప్రణమామ్యహం ॥ 3
ప్రియం గుకలిశ్యామం రూపేణా ప్రతిమం బుధమ్।
సౌమ్యం సౌమ్యగుణోపేతం తం బుధం ప్రణమాహ్యామమ్॥ 4
దేవానాం చ ఋషీణంచ గురుం వాంచన సన్ని భమ్
బుద్ధిభూతం త్రిలోకేశం తం నమామి బృహస్పతిమ్ ॥ 5
హిమకుంద – మృణాలాభం దైత్యానాం
పరమం గురుమ్ ।
సర్వ శాస్త్ర ప్రవక్తారం భార్గవం
ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 6
నీలాంజనం సమభాసం రవిపుత్రం
యమాగ్రజమ్ ।
ఛాయామార్తాండ సంభూతం సమామి
శనైశ్చరమ్ ॥ 7
అర్ధకాయం మహావీర్యం చంద్రాదిత్య
విమర్దనమ్ ।
సంహికాగర్భ – సంభూతం తం రాహుం
ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 8
ఫలాశ – పుష్ప – సంకాశం –
తారకాగ్రహమస్తకమ్ ।
రౌద్రం రౌద్రాత్మకం ఘోరం తం కేతుం
ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 9
ఇతి వ్యాసము భోద్గీతం యః పరత్

పగటి నిద్ర కఫవృద్ధి హేతువు, పుణ్యానాశకము కూడ.

- చరకుడు.

సునమాహితః ।

దివా వా యది వా రాత్రౌ

విఘ్న శాంతిర్భవిష్యతి ॥ 10

నరనారి – నృపాణాం చ భవేద్దు

స్వప్ననాశనమ్ ।

ఐశ్వర్యమతులం తేషామారోగ్యం

పుష్టివర్ధనమ్ ॥ 11

గ్రహనక్షత్రజాః పీడా స్త వ్యరా గ్ని

సముద్భావాః ।

తాః సర్వాః ప్రశమం యాంతి వ్యాసోభ్రుతేన

సంశయః ॥ 12

సూర్యాష్టకమ్

ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసీద మమ భాస్కర ।

దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే ॥ 1

సప్తాశ్వరథమారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం ।

శ్వేతపద్మధరం దేవం తం సూర్యం

ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 2

లోహితం రథమారూఢం సర్వ లోకపితానుహం ।

మహపాపహరం దేవం తం ॥సూర్యం ॥ 3

త్రైగుణ్యంచ మహాశూరం బ్రహ్మవిష్ణు

మహేశ్వరం ।

మహాపాపం హరం దేవం తం ॥సూర్యం॥ 4

పగటిపూట ముసుగు వైచుకొని తిరగరాదు.

- అత్రిమహర్షి

బృంహితం తేజ్యః పుంజం చ
వాయుమాకాశ మేవచ ।
ప్రభుం చ సర్వలోకానాం తం ॥సూర్యం॥ 5
బంధూక పుష్ప సంకాశం
హారకుండల భూషితం ।
ఏకచక్రధరం దేవం తం ॥సూర్యం॥ 6
తం సూర్యం జగత్ కర్తారం మహాతేజః
ప్రదీపనం ।
మహాపాపహరం దేవం తం ॥సూర్యం ॥ 7
తం సూర్యం జగతాం నాభం జ్ఞాన విజ్ఞాన
మోక్షదం ।
మహాపావల హాతం ॥సూర్యం॥ 8

ఆదిత్య హృదయమ్

తతో యుద్ధ పరిశ్రాంతం సమరే చింతయా స్థితం
రావణంచాగ్రతోదృష్ట్వాయుద్ధాయ సముపస్థితం ॥
దేవతైశ్చ సమాగమ్య ద్రష్టుమభ్యాగతో రణం ।
ఉపగమ్య బ్రవిద్రామప గస్త్రా భగవాన్ ఋషిః ॥
రామరామ మహాబాహో శృణుగుహ్యం సనాతనం ।
యేన సర్వాసరీన్ వత్స సమరే విజయిష్యసి ॥
ఆదిత్య హృదయం పుణ్యాం సర్వశత్రు వినాశనం ।
జయావహం జపేన్నిత్యం అక్షయం పరమం శివం
సర్వమంగళ మాంగల్యం సర్వపాపప్రణాశనం ।

ప్రతి గ్రహం విడుచువానిలో బ్రహ్మ తేజస్సు పెరిగి ముక్తి చేరువ యగును.

--- వశిష్ఠుడు.

చింతాశోక ప్రశమనం ఆయుర్వర్ధనముత్తమం ॥
రశ్మిమంతం సముద్యంతం దేవాసుర నమస్కృతం ।
పూజయస్వ వివస్వంతం భాస్కరం భువనేశ్వరం ॥
సర్వదేవాత్మకో హ్యేషః తేజస్వీ రశ్మిభావనః ।
ఏషదేవాసురగణాన్ లోకాన్ పాతిగభ స్తిభిః ॥
ఏషబ్రహ్మా చ విష్ణుశ్చ శివః స్కందః ప్రజాపతిః ।
మహేంద్రోధనదః కాలోయమః సోమోహ్యపాం పతిః ।
పితరో వసవః సాధ్యాహ్యశ్వినౌ మరుతో మనుః ।
వాయుర్వహ్నిః ప్రజాప్రాణాః ఋతికర్తా ప్రభాకరః ॥
ఆదిత్యఃసవితా సూర్యఃఖగః పూషా గభస్తిమాన్ ।
సువర్ణ సదృశో భానుః విశ్వరేతా దివాకరః ॥
హరిదశ్వః సహస్రార్చిః సప్తసప్తిర్మరీచిమాన్ ।
తమిరోన్మధనశంభుః త్వష్టామార్తాండ అంశుమాన్ ॥
హిరణ్యగర్భః శిశిరః తపనోభాస్కరో రవిః ।
అగ్నిగర్భోదితేః పుత్రః శంఖః శశిరనాశనః ॥
వ్యోమనాధస్తమో భేదీ ఋక్ యజుః సామపారగః ।
ఘనవృష్టి రపాం మిత్రో వింధ్యవీధి ప్లవంగనుః ॥
ఆతపిమండలీ మన్యు పింగలః సర్వతాపనః ।
కవిర్విశ్వో మహాతేజా రక్తః సర్వభవోద్భవః ॥
నక్షత్ర - గ్రహ - తారాణామధిపో విశ్వభావనః ।
తేజసామపి తేజస్వీ ద్వాదశాత్మ నమోస్తుతే॥
నమః పూర్వాయ గిరయే పశ్చిమాద్రయే నమః॥
గణానాం పతయే దినాధిపతయే నమః॥

ప్రతి జాతిలోను, ప్రతివ్యక్తిలోను గల మంచిని గ్రహించు.

--- ఆనందాచార్య.

జయాయ జయభద్రాయ హర్యశ్వాయ నమో నమః॥
నమోనమః సహస్రాంశో ఆదాత్యాయ నమో నమః॥
బ్రహ్మేశానాచ్యుతేశాయ సూర్యాదిత్య వర్చసే।
భాస్వతే సర్వభక్షాయ రౌద్రాయ వపుషే నమః॥
తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ శత్రుఘ్నాయామి నమః
తప్త చామీకరాభాయ వహ్నాయే విశ్వకర్మణే॥
సమస్త మోభి నిఘ్నాయ రుచమే లోకసాక్షిణే॥
నాశయత్యేష-వైభూతం తదేవ సృజతి ప్రభుః॥
పాయత్యేష తపత్యేష వర్ష త్యేష గభిస్తిభిః॥
ఏష సుప్తేషు జాగర్తి భూతేషు పరినిష్ఠితః॥
ఏష ఏవాగ్నిహోత్రం చ ఫలం చైవాగ్ని హోత్రిణాం।
వేదాశ్చక్రతవశ్చైవ క్రతూనాం ఫలమేవచ ।
యాని కృత్యాని లోకేషు సర్వ ఏష రవః ప్రభుః॥
ఏవమాపత్సు కృచ్ఛేషు కాంతారేషు భయేషు చ।
తీర్థయన్ పురుషః కశ్చిన్నావ సీదతి రాఘవ॥
పూజయస్వై నమేకాగ్రో దేవదేవం జగత్పతిం।
ఏ తత్ త్రిగుణితం జప్త్వాయుద్ధేషు విజయిష్యసి॥
అస్మిన్క్షణే మహాబాహో రావణం త్వం వదిష్యసి।
ఏవ ముక్త్వాతదాగస్త్యో జగమ చ యథాగతం॥
ఏతత్ శ్రుత్వా మహాతేజా నష్టశోకో భవత్తదా।
ధారయామా సుప్రితో రాఘవః ప్రయతాత్మవాన్॥
ఆదిత్యంప్రేక్ష్య తు పరం హర్షమవాప్తవాన్।
త్రిరాచమ్య శుచిర్భూత్వా ధనురాదాయ వీర్యవాన్॥

ప్రతిదినం సంతుష్ట చిత్తంతో శక్తి కొలది దానమిమ్ము
--- అత్రిమహర్షి

రావణం(ప్రేక్ష్యహృష్టాత్మా యుద్ధాయ సముపాగమత్॥
అధ రవిరవధన్ నిరీక్ష్య రామం।
ముదితమనాః పరమం ప్రహృష్యమాణం॥
నిశిచంపతి సంక్షయం విదిత్వా।
సురగణమధ్యగతో వచస్త్వరేతి॥

నిధిధ్యాస శ్లోకములు

అసంగోహం అసంగోహం
అసంగోహం పునః పునః॥
సచ్చిదానంద రూపోహం
అహమేవాహమవ్యయః॥
నిత్యశుద్ధ విముక్తోహం నిరాకారో హయవ్యయః॥
భూమానంద స్వరూపోహం ॥అహమే॥
నిత్యోహం నిరవద్యోహం
నిరాకారో హమచ్యుతః॥
పరమానంద రూపోహం ॥అహమే॥
శుద్ధ చైతన్యరూపోహం ఆత్మారామోహమేవ చ।
అఖండానందరూపోహం ॥అహమే॥

శాంతోహం ప్రకృతేః పరః॥
శాశ్వతానందరూపోహం ॥అహమే॥
తత్వాతీతపరాత్మాహం మధ్యాతీతః పరః శివః
మాయాతీతః పరంజ్యోతిః ॥అహమే॥

ప్రతి గ్రహీత ఆపోశనం చేతనుండగా దాతను దీవింపరాదు.

--- నారాయణభట్టు

నానారూపవ్యతీతోహం
చిదాకారోహమచ్యుతః।
సుఖరూప స్వరూనోహం ॥అహమే॥
మాయాతత్కార్యదేహాది మమవాస్త్యేవ సర్వదా।
స్వప్రకాశైక రూపోహం ॥అహమే॥
గుణత్రయ వ్యతీతోమం బ్రహ్మాదీనాం
చ సాక్ష్యహమ్।
అనంతానందరూపోహం ॥అహమే॥
అంతర్యామి స్వరూపోహం
కూటస్థ సర్వగోస్మ్యహమ్।
సర్వసాక్షి స్వరూపోహం ॥అహమే॥
ప్రజ్ఞానఘన ఏవాహం విజ్ఞానఘన ఏవ చ।
అకర్తాహం అభోక్తాహం ॥అహమే॥
నిరాధార స్వరూపోహం సర్వధారోహమేవ చ।
అప్తకామ స్వరూపోహం ॥అహమే॥
తాపత్రయ వినిర్ముక్తో దేహత్రమ విలక్షణౌదా
అవస్థాత్రయసాక్ష్యస్మి ॥అహమే॥
దృగ్ దృశ్యా ధ్వౌ పర్థాస్థః పరస్పరవిలక్షణౌదా
దృగ్బ్రహ్మ దృశ్యం మాయేతి
సర్వవేదాంత డిండిమః॥
అహం సాక్షీతి యో విద్యాత్ వివిచ్యైవ పునఃపునః ।
స ఏవ ముక్తాః స విద్వాన్ ఇతి వేదాంత డిండిమః॥
ఘటకుట్యాదికం సర్వమృత్తికమాత్రమేవ చ।

ప్రతిఫలమివ్వనిదే పరిగ్రహించువానికి పూర్వపుణ్యం నశిస్తుంది.
--- సత్యసాయిబాబా.

తద్వత్ బ్రహ్మ జగత్సర్వం ఇతి వేదాంత ॥అహమే॥

బ్రహ్మసత్యం జగన్మిధ్యా జీవో బ్రహ్మైవ నాపరః।

అనేన వేద్యం సచ్ఛాస్త్రం ఇతి వేదాంత డిండిమః ॥

అంతర్జ్యోతిః బహిర్జ్యోతిః

ప్రత్యగ్జ్యోతిః పరాత్పరః।

జ్యోతిర్జ్యోతిః స్వయంజ్యోతిః

ఆత్మజ్యోతిః శివోస్మ్యహమ్॥

భజగోవిందమ్

భజ గోవిందం భజ గోవిందం

గోవిందం భజ మూఢమతే।

సంప్రాప్తే సన్నిహితే కాలే

నహి నహి రక్షతి డుకృఞకరణే 1 ॥భజ॥

యోగరతో వా భోగరతో వా

సంగరతో వా సంగవిహీనః।

యస్య బ్రహ్మణి రమతే చిత్తం

నందతి నందతి నందత్యేవ 2 ॥భజ॥

సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం

నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం।

నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్త్వం

నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః 3 ॥భజ॥

మా కురు ధనజనయవ్వనగర్వం

హరతి నిమేషాత్కాలః సర్వం

ప్రతి జీవియొక్క శరీరము దేవుని మందిరమే. దానిని శుచిగా నుంచుటే దేవతార్చన.

--- ప్రజ్ఞానాదజీ.

మాయామయమిద మఖిలం బుద్ధ్వా
        బ్రహ్మపదం త్వం ప్రవిషవిదిత్వా   4   ॥భజ॥
జటిలో ముండీ లుంచిత కేశః
        కాషాయాంబర బహుకృత వేషః।
పశ్యన్నపి చ న పశ్యతి మూఢా
        ఉదర నిమిత్తం బహుకృతవేషః5   ॥భజ॥
నారీస్తన భరనాబీదేశం।
        దృష్ట్యా మాగా మోహావేశం।
ఏతన్మాతం మవసాధి వికాసం
        మనసి విచింతయ వారం వారమ్   6   ॥భజ॥
యావత్పవనో నివసతి దేహే।
        తావత్పృచ్ఛతి కుశలం గేహే।
గతవతి వాయౌదేహాపాయే
        భార్యబిభ్యతి తస్మిన్‌కాయే   7   ॥భజ॥
భాలస్తాత్క్రీడాసిక్తః
        స్తరుణస్తావత్త రుణీసక్తః
వృద్ధస్తా వచ్చింతాసక్తః
పరమే బ్రహ్మణి కో పిన సక్తః   8   ॥భజ॥
కాతే కాంతా ధనగతచింతా
        వాతుల కిం తవ నాస్తి నియంతా।
క్షణమపి సంగతి రేకా
        భవతి భవార్ణవతరణే నౌకా   9   ॥భజ॥
పునరపి జననం జనరపి మరణం

ప్రతి మానవుడు తన నడకయొక్క తీరునుబట్టి తనకు తానే హితకర్త నాశకర్తయగును.

--- శ్రీకృష్ణుడు.

పునరపి జననీజఠరే శయనం।
ఇహ సంసారే బహుదుస్తారే
కుపాయాపారే పాహిమురారే 10 ॥భజ॥
ప్రాణాయామం ప్రత్యాహారం
నిత్యానిత్య వివేక విచారం
జాప్యసమేత - సమాధి విధానం
కుర్వపధానం మహధవధానం 11 ॥భజ॥
గురుచరణాంబుజ నిర్భరభక్తః
సంసారాద చిరాద్భవ ముక్తః।
సేంద్రియబానస నియమాదేవం
ద్రక్ష్యసి నిజహృదయస్థం దేవం 12 ॥భజ॥

కాయేనవాచ

కా యేన వాచా మనసేంద్రి
బుద్ధ్యాత్మనా పా ప్రకృతే స్వభావత్॥
కరోవి యద్యత్ సకలం పరస్మై।
నారాయణాయేతి సమర్పయామి॥
సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః॥
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు। మాకశ్చిత్ దుఃఖభాగ్ భవేత్॥
అసతో మా సద్గమయ ।
తమసో మా జ్యోతిర్గమయ।
మృత్యోర్మా అమృతం గమయ॥
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః "జై గు రు దే వ"

ప్రతి వ్యక్తికి ప్రతి విషయం తెలియదు. సర్వం తెలిసినవాడు దేవుడొక్కడే
--- వ్యాసమహర్షి

ఉమామహేశ్వర స్తోత్రమ్

నమః శివాభ్యా నవయౌవనాభ్యాం
పరస్పరాశ్లిష్ట వపుర్ధరాభ్యామ్
నగేన్ద్ర కన్యా వృష కేతనాభ్యాం
నమోనమః శంకర పార్వతీభ్యామ్
నమః శివాభ్యాం పరసోత్సవాభ్యామ్
నమస్కృతాభీష్ట వరప్రదాభ్యాం ॥నమో॥
నమః శివాభ్యాం వృషవాహనాభ్యాం
విరించి విష్ణ్విన్ద్ర సూపూజితాభ్యామ్
విభూతి పాటీర వలేపనాభ్యాం ॥నమో॥
నమః శివాభ్యామ్ జగదీశ్వరాభ్యాం
జగత్పతిభ్యాం జయ విగ్రహాభ్యామ్
జమ్భారి ముఖ్యైరభివందితాభ్యాం ॥నమో॥
నమః శివాభ్యాం నరమౌషదాభ్యాం
పంచాక్షరీ పంజర రంజితాభ్యామ్
ప్రపంచ సృష్టి స్థితి సంహృతాభ్యామ్ ॥నమో॥
నమః శివాభ్యాం పరమౌషధాభ్యాం
అత్యంత మాసక్త హృదమ్బుజాభ్యామ్
అ ॥నమో॥
నమః శివభ్యాం కలినాశకాభ్యాం
కంకాల కల్యాణ వపుర్ధరాభ్యామ్
కైలాస శైలస్థిత దేవ దేవతాభ్యాం ॥నమో॥
నమః శివాభ్యా మశుభాపహాభ్యా

ప్రత్యణువులోను దేవుడుండగా ఇదినాది, అదినీదియందువేల ?

--- జ్ఞాన దేవుడు.

అకుంఠితాభ్యాం స్మృతి సంభృతాభ్యాం ॥నమో॥

నమో శివాభ్యాం రథవాహనాభ్యాం
రవీన్దు వైశ్వనర లోచనభ్యామ్
రాకా కశాంకార ముఖామ్బుజాభ్యాం ॥నమో॥

నమః శివాభ్యాం జటిలంధరభ్యాం
జరామృతిభ్యాం చ వివర్జితాభ్యామ్
జనార్ధనాబ్జోద్భవ పూజితాభ్యాం ॥నమో॥

నమః శివాభ్యాం విషమేక్షణాభ్యాం
బిల్వచ్ఛదా మల్లిక దామభృద్భామ్
శోభాపతీ శాస్తవతీశ్వరాభ్యాం ॥నమో॥

నమః శివాభ్యాం పశుపాలకాభ్యాం
జగత్త్రయి రక్షణ బద్ధహృద్భ్యామ్
సమస్త దేవాసుర పూజితాభ్యాం
నమో నమః శంకర పార్వతీభ్యామ్

స్తోత్రం త్రిసంధ్యం శివపార్వతీభ్యాం
భక్త్యాపఠే ద్వాదశకం సరోయః
ససర్వ సౌభాగ్య ఫలాని భూరిక్తే
శతాయురన్తే శివలోక మేతి

ఆ ర తి

1. ఓం జయ జగదీశహరే॥
స్వామి జయ జగదీశహరే

ప్రత్యుపకృతి కొరకయే పరోపకృతి చేయువాని కీర్తి దిగంత వ్యాప్తమవుతుంది.

--- తిరువళ్లువరు.

భక్త జనోంకే సంకట, దాసజనోంకే సంకట
క్షణమే దూరకరే, ఓం జయ జగదీశ హరే (1)
జోధ్యావే ఫలపావే దుఃఖ వినసే మనకా........
స్వామి ......దుఃఖ వినసే బినకా
సుఖి సంపతి ఘర్ ఆవే (2)
కష్టమిటే తనకా, ఓం జయ జగదీశ హరే ॥2॥
మాతా పితా తుమ్ మేరే, శరణకహూం కిసకే
స్వామి..... శరణు కహూం కిసకే
తుమ్‌బిన ఔరనదూజా.
తుమ్‌బిన ఔరన కోయీ
ఆశకరూం జినకీ, ఓం జయజగదీశహరే ॥3॥
తుమ్‌పూరణ పరమాత్మ తుమ్ అంతర్ యామీ
స్వామితున్ అంతర్ యామీ
పరబ్రహ్మ పరమేశ్వర రూప (2)
తుమ్ సబ్‌కే స్వామీ, ఓం జయజగదీశహరే ॥4॥
తుమ్ కరుణాకే సాగర్
తమ్‌పాలనకర్తా............. స్వామీ........తమ్‌పాలనకర్తా
మై మూరఖ ఖల కామీ
మై సేవక్ తుమ్ స్వామీ
కృపాకరో భరతా,
ఓం జయజగదీశహరే ॥5॥
తుమ్‌హో ఏక్ అగోచర సబకే ప్రాణపతి
స్వామీ............సబకే ప్రాణపతి

ప్రపంచమంతా మనస్సులోనే ఉన్నది. వెలుపల లేదు.
--- గాధిముని.

జిస్‌విధి మిలూం దయామయ

కిసవిధి మిలూం కృపామయ

తుమ్‌కో మై కరుమతీ,

ఓం జయజగదీశహరే ॥6॥

దీనబంధు దుఃఖ హరతా, తుమ రక్షక మేరే

.....స్వామి ....తుమ రక్షక మేరే

అపనే హాధ్ ఉఠావో, అపనే హాధ బడావో

ద్వారపడా తేరే, ఓం జయజగదీశహరే ॥7॥

విషయ వికార మిటావో, పాపహరో దేవా

స్వామి....... పాపహరోదేవా

శ్రద్ధాభక్తి బడావో, శ్రద్ధా ప్రేమ బడావో

సంతనకీదేవా, ఓం జయజగదీశహరే ॥8॥

తనమనధన సబతేరా

సబ్‌కుఛ్‌హై తేరా...........స్వామి...............

తేరా తేరా ఆర్పణ (2)

క్యాలాగే మేరా, ఓం జయజగదీశహరే ॥9॥

॥ఓం జయజగదీశహరే

స్వామి జయజగదీశహరే॥

3. నారాయణ నారాయణ ఓం,

సత్యనారాయణ నారాయణ ఓం (2)

నారాయణ నారాయణ ఓం

ఓం జయసద్గురుదేవా

- ప్రపంచమంతా నీదిగా జూచుకో, ఇందు పరులెవ్వరునూ లేరు.

--- శారదామాత.

ఋషి సంస్కృతి విద్యాకేంద్రము

నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు

కార్యక్రమము	కాలపరిమితి	ప్రయోజనములు.
1. సిద్ధసమాధియోగ (S S Y.)	15 తరగతులు రోజు 3 గంటలు	మిమ్మల్ని మీరు మీ శక్తిని మీరు తెలుసు కోవటము
2.నిత్య సమాధి యోగ (A M C)	4 రోజులు ఆశ్రమములో	అందరిలో దైవత్వాన్ని చూడడం అలవరచు కొంటారు
3.భావసమాధి యోగ	6 రోజులు ఆశ్రమములో	సత్యము యొక్క శక్తినిగ్రహించడము ద్వందావల కతీతంగా ఎదగటము.
4.ఆనంద సమాధియోగ	7నుంచి 12 రోజులు	దైవత్వములోని బ్రహ్మానందాన్ని ఆశ్రమములో పొందటము
5.రాపిడ్ కాంప్రిహెన్‌సివ్ అండ్ రివ్యు టెక్నిక్ (R C R T)	10 నుంచి15 తరగతులు 2 గంటల వ్యవధి	జ్ఞాపకశక్తిని అమితముగా పెంచుకోవటము
6.S S Y టీచర్స్ ట్రేనింగ్	6 నెలలనుంచి	వివేకము,

ప్రపంచంలో ఏవస్తువునందు సుఖదుఃఖాలు లేవు ఉన్నచో అవి నీ మనోవికారాలే.

--- పరాశరుడు.

T.T.C I,II,III ఫేజులు	2 సం॥కాలము	స్వాతంత్ర్యము సమృద్ధిలో జీవితాన్ని పెంపొందిం చుకోవటము
7.చిన్నపిల్లల సిద్ధ సమాధియోగ	10తరగతులు రోజు 2 గంటలు	బాలలను మహోన్నత వ్యక్తులుగా వికసింపచేయుట
8. ఆరోగ్య పరిరక్షణ కార్యక్రమము	21నుంచి 90 రోజుల వరకు	పిల్లలాంటి ఉత్సాహము అభివృద్ధి చేయటం వలన అన్ని సమస్యలు, రోగాలు సహజంగానే తగ్గిపోతాయి మనకు అందు బాటులో ఉండే అతిగొప్ప వైద్య విజ్ఞానము
9.వృద్ధులకు వృద్ధాశ్రమము	60 ఏళ్ళ వయస్సు పైబడిన వారికి	దేవతల మధ్య ప్రేమ పసితనముతో జీవిందురు.
10. మాదక ద్రవ్యాలు మత్తు పదార్ధాలకు అలవాటు పడిన వారికి తిరిగి పునరుద్ధరణ కార్యక్రమము	ఉద్ధారణ జరిగే వరకు	ప్రేమ మరియు ఆటలతో తెలుసుకొని అధిగమించుట

పనులు చేయుట నీవంతు - ఫలంనిచ్చుట దేవుని వంతు.

--- నారాయణస్వామి.

11. పిల్లలకు విద్యాలయం	రెసిడెన్షియల్	కళలను, చేతిపనులను నేర్చుకుంటూ సహజంగా సృష్టిస్తూ ఆడుకుంటారు.
12. పసిపిల్లల సిద్ధా క్లబ్ (పసిపిల్లల విద్యా కార్యక్రమము)	6 నెలల నుండి 6 సంవత్సరముల వరకు	పసితనము నుండే విద్యా ప్రావీణ్యతను పెంపొందించడం.
13. సదస్సులు (సెమినార్స్)		
ఎ) లీడర్ షిప్ సెమినార్	1 రోజు 6 గంటలు	ఉన్నతాధికారులు నాయకత్వపు లక్షణాలు పెంపొందించుకునే కార్యక్రమము
బి) స్మరణ శక్తి యోగ	1 రోజు 4 గంటలు	తెలివి తేటలను జ్ఞాపక శక్తిని పెంచటం
సి) విశ్వమత సామరస్యము పై సదస్సు	1 రోజు 3 గంటలు	సర్వమానవాళికి సోదర భావాన్ని అనుభవింపజేయటం
14. సత్యసైన్య స్థాపన	ఎల్లప్పుడు	సత్యం కోసం నిలబడి సత్యవంతులుగా సమాజంలో ఎదగడం
15. సత్య సామ్రాజ్య స్థాపన	ఎల్లప్పుడు	వివేకవంతులను మేధావులను సేవా

ప్రయత్నం చేయకయే ప్రాప్తి లేకపోయే ననుకోవడం దైవ ద్రోహం

--- మలయాళ స్వామి.

తత్పరులను ఐక్యము
చేయటం వలన వారి
సేవలను అందరికి
అందుబాటులో
వుంచుతూ సత్య
పరిపాలనకు
దోహదపడటం.

ఋషి సంస్కృతి విద్యా కేంద్రము ప్రచురించిన కాసెట్లు మరియు పుస్తకముల వివరణ

తెలుగు భజన క్యాసెట్లు :-

1. చిన్నిచిన్ని కృష్ణయ్య
2. అమృతధార
3. రాగ మోహన
4. సురాగ సౌందర్య
5. తన్మయ రవళి
6. గోవింద
7. గానలహరి
8. భక్తిభావన

హిందీ భజన క్యాసెట్లు -

ప్రయత్నానికి పట్టుదల ప్రాణం - ఫలానికి ప్రధమ సోపానం.

--- వెంకటసుబ్బయ్య.

1. భక్తి మంత్ర
2. గానసమ్యమ
3. సంధ్య కిరణ
4. శ్రుతి - స్తుతి
5. పరమ న్యాస
6. ప్రేరణ
7. స్మరణ ధార
8. విలంబిత్
9. గురు ప్రియ
10. భక్తిరస్

ఇంగ్లీష్ ప్రసంగాలు -

1 Brhamacharya
2 What is R S V K
3 Karma Yoga
4. AUM
5 Freedom from comittment
6 Everything is yours
7 The Art of learning
8 Enlightend students and Managers
9 Living By History V/s Potential
10 Blessing Every one
11 Going Beyond
12. Everything is OK
13 Nothing matters
14 Introduction to S S Y.
15 Miracles of S S Y
16 The Path of Dharma

When Nothing is yours Everyting is Yours

--- Guruji Rishi Prabhar

17 The Secret of Richness Vol I
18 The Secret of Richness Vol II
19 The Secret of Richness Vol III
20 Enlightenment and Beyond practice
21 Moksha
22 Food Fasting and natural Cosmetics
23 Communicating Love
24 Power of Silence
25 Corruption to Dedication
26 Growing in inner Richness
27 Truth is Justice
28 Medication and Meditation
29 Guru Prasad
30 Developing Super Memory and Intelligence Part - 1
31 Developing Super Memory and Intelligence part -2
32 Developing Super Leaders Part -1
33 Developing Super Leaders Part-2
34. Kshtriya Sanyas Part -1
35. Kshtriya Sanyas Part -2
36 Are you free or Karma Bound
37 Freedom by Raviji
38 Seva (Service)

LIST OF BOOKS :

1. Adbhut yog	Gujarat
2 Sanyasopanishad	English
3 Aishwaryopanishad	English
4. Vivahopanishad	English
5. Amrut Aahar	English
6 Every thing is yours	English
7 Transendence of sex to Spirituality	English

Seeing God in others is our only Dharma

--- Guruji Rishi Prabhar

సంధ్యావందనము

1. ఆచమనం : (2సార్లు)

ఓం కేషవాయ స్వాహ, ఓం నారాయణాయ స్వాహ, ఓం మాధవాయ స్వాహ

(జల ప్రాశం)

గోవిందాయనమః (కుడిపై ఎడమ)

విష్ణవే నమః (ఎడపై కుడి)

మధుసూధనాయ నమః (పైపెదవి)

త్రివిక్రమాయ నమః (క్రింది పెదవి)

వామనాయ నమః (కుడి చెంప)

శ్రీధరాయ నమః (ఎడమ చెంప)

హృషీకేసాయ నమః (కుడి మోకాలు)

పద్మనాభాయ నమః (ఎడమ మోకాలు)

దామోదరాయ నమః (శిరస్సు)

సంగర్షణాయ నమః (ముక్కు చివర)

వాసుదేవాయ నమః (కుడి ముక్కు)

ప్రద్యుమ్నాయ నమః (ఎడమ ముక్కు)

అనిరుద్ధాయ నమః (కుడి కన్ను)

పురుషోత్తమాయ నమః (ఎడమ కన్ను)

అధోక్షజాయనమ : (కుడి చెవి)

నారసింహాయ నమః (ఎడమ చెవి)

అచ్యుతాయ నమ : (నాభి)

జనార్ధనాయ నమః (హృదయం)

అధర్మరజ్జువు నాశ్రయించు వాడు అధోలోకాని కేగును

--- శంకరులు

ఉపేంద్రాయ నమః (శిరస్సు)

హరయే నమః (కుడి భుజం)

శ్రీకృష్ణాయ నమః (ఎడమ భుజం)

ఓం॥ అపవిత్ర : పవిత్రోవా: సర్వావస్థాన్ గతోపివా ।

యస్మరేత్ పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతర : శుచి: ॥

3. ఆచమనం (2 సార్లు)

4. సంకల్పం : ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషి : । పరమాత్మా దేవతా ।

దేవీ గాయత్రీ చ్ఛంద : । ప్రాణాయామే వినియోగ : ॥

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓం సువః । ఓం మహః ।

ఓం జనః । ఓం తపః । ఓం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం

భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం ఆపో జ్యోతీ రసో అమృతం బ్రహ్మ । భూర్భువస్సువరోం ॥ (3 సార్లు)

మమ ఉపాత్త సమస్త దురిత క్షయ ద్వారా । శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ।

ప్రాతః (సాయం) సంధ్యా ముపాస్యే ।

మంత్రాచమనము : సూర్యశ్చ (అగ్నిశ్చ) మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ

మన్యుకృతేభ్యః । పాపేభ్యోరక్షంతామ్ । యద్రాత్ర్యా (యదహ్నా)

పాపమకార్షం । మనసా వాచా హస్తాభ్యాం । పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా ।

రాత్రి (అహ) స్త దవలుంపతు । యత్కించదురితం మయి ।

ఇదమహంమామమృత యోనౌ । సూర్యో (సత్యే) జ్యోతిషిజుహోమి స్వాహా ॥

6. ఆచమనం: (2 సార్లు)

7. అర్ఘ్యప్రదానం: ప్రనవస్య....................

ఓం భూః । ఓం భువః । (3 సార్లు)

అధిక ఫలమిచ్చు అల్పకర్మలు చేయుము అల్ప ఫలమించ్చే బహుళ కర్మలు చేయకు

---శంకరులు

మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యార్థం ।
ప్రాతః (సాయం) సంధ్యార్ఘ్య ప్రదానం కరిశే ।
ఓం భూర్భువస్సువః ॥ తత్సవితుర్వ రేణ్యం
భరోగ దేవస్య ధీమహి ॥ ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

అర్ఘ్యం (3 సార్లు)

(మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యార్థం ।
ప్రాతః (సాయం) సంధ్యాంగ అకాలాతీత దోష ప్రాయశ్చితార్థం
పునరర్ఘ్యం కరిష్యే ।

ఓం భూర్భు..... అర్ఘ్యం (1 సారి)

8. ఆచమనము: (2 సార్లు)

9. అపసర్పంతుతేభూతాయేభూతా భూమి సంస్థితా । యేభూతా విఘ్నకర్తారః తేనశ్యంతు శివాజ్ఞయా । అపక్రామంతు భూతాధ్యాః సర్వేతే భూమి భారకాః । సర్వేషామ్ అవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే । పృధ్విత్వయాధృతా లోకాః దేవీత్వం విష్ణునాదృతా । త్వంచధారయ మాందేవి పవిత్రం కురుచాసనం । లం పృధ్వ్యైయైనమః । ఆసనం కల్పయామి । లేక్షణ దంష్ట్ర మహాకాయ కల్పాంత దమనోపమ । భైరవాయ నమస్తుభ్యం అనూజ్ఞాం ధాతుమర్హసి ॥

10. సంకల్పం: ప్రణవస్య . ...
ఓం భూః । ఓం భువః ॥ .... (3 సార్లు)
మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం
ప్రాతః (సాయం) సంధ్యా యధాశక్తి గాయత్రీ మంత్రజపం కరిష్యే ॥

11. ధ్యానం' ముక్తా విద్రుమ హేమ నీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం గాయత్రీం

అకర్మ కంటె కర్మ శ్రేష్ఠము - కాన నిష్కామ కర్మ చేసే తరించు
--- శ్రీ కృష్ణస్వామి

వరదావయాంకుశకశాం శుభ్రం కపాలం గదాం । శంఖం
చక్రమథారవిందయుగళం హసైర్వహంతీం భజే ॥

ఓం భూర్భువస్సువః ॥ తత్సవితుర్వ రేణ్యం
భరోగ దేవస్య ధీమహి ॥ ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

(10, 54, 108, 1008 సార్లు)

ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణ మస్తు

ధ్యానం: (ఇంకొకసారి)

12. అభివాదనం: చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః
శుభం భవతు ....
ఆంగీరస బారహస్పత్య భరద్వాజ త్రయాఋుషేయ ప్రవరాన్విత
భరద్వాజస గోత్రః ఆశ్వలాయన సూత్రః ఋుక్శాఖా
ఆధ్యాయి ....శర్మ అహం భో అభివాదయే ।

13. ఆచమన: (2 సార్లు)

14. భగవదర్పణం:
యస్య స్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపస్సంధ్యా క్రియాదిషుమ్యూనం సంపూర్ణతాం
యంతి సద్యోవందే తమచ్యుతం । మంత్రహీనం భక్తి హీనం జనార్ధన ।
యత్కృతంతు మయాదేవ పరిపూర్ణం తదాస్తుమే । అనేన మయాకృత ప్రాతః
(సాయం) సంధ్యావందనేన భగవాన్ సర్వాత్మక : సర్వజ్ఞం సర్వ
శ్రీవాసుదేవార్పణమస్తు ॥

15. మధ్యే మంత్ర తంత్ర ధ్యాన నియమ స్వరవర్ణ న్యూనతిరిక్త లోపదోష
ప్రాయశ్చిత్తార్థం నామత్రయ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే ।
అచ్యుతాయ నమః । అనంతాయ నమః । గోవిందాయ నమః । (3 సార్లు)
అచ్యుతానంత గోవింఏభ్యోనమః ।

అకామమే స్వధర్మము. అక్రోధమే తీర్థ సేవ. అహింసయే మంత్రజపం

--- తులాధారుడు

16. కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా । బుద్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతే : స్వభావాత్
కరోమి యద్యత్సకాలం పరస్మై । శ్రీ మన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

17. ఆసన నిమర్జనమః

18. నమస్కారం

జపమాల వేసుకొనుటకు

మామ్ మాలే సదామాయే సర్వశక్తి స్వరూపిణి
చతుర్వర్గ త్వయిన్యస్తం తస్మాన్ మామ్ సిద్ధిదావ ।

జంజము ధరించుటకు

ఓం యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్స హజం పురస్తాత్
ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః
ఓం యజ్ఞోపవీతమసి యజ్ఞస్యత్వాయజ్ఞోపవీతేన ఉపనహ్యామి

అగ్ని హోత్రము

పరమపిత పరమాత్మ ఈ విశ్వాన్ని సృష్టించుతూనే మనవ జాతి అభ్యున్నతి కొరకు "నిత్య-అనాది-అనంత-జ్ఞానము" ను "వేదముల" ద్వారా మనవాళికి ప్రసాదించెను. వేదమును పదం సంస్కృత బాష లోని 'విద్' అను మూలధాతువు నుండి వచ్చింది. 'విద్' అనగా జ్ఞానము లేక జ్ఞానరాశి. అనగా, వేదమంటె "పరిశుద్ధ జ్ఞాన" మని అర్థము. జ్ఞానం దేశ-కాల-పరిస్థితులకు అతీతం. జ్ఞానం ఏదో ఒక మతానికో, మార్గానికో(faith) తెగకో ఏదో ఒకానొక కాలానికో ఎన్నడూ పరిమితం కాలేదు. ఈ 'జ్ఞానం' మానవజాతి అంతటికీ చెందిన అత్యంత పవిత్రమైన (జ్ఞాన) పెన్నిది. సృష్టి ప్రారంభంలోనే ప్రసాదించబడిన మూల జ్ఞానమే వేదం. పవిత్రము-పరిశుద్ధము అయిన మనసులు కల ఋషులు ప్రగాఢ సమాధి స్థితిలో ఉన్న సమయంలో వారి అంతఃకరణములలో సృష్టిని గురించి జ్ఞానమును వేదములు వారికి

అడవిలో ఉన్నా, యింటనున్నా నరుడు స్వకర్మ ఫలం పొంది తీరును
--- శంకరుడు

తెలిపెను. ఋషులు ఆ విధంగా వేదజ్ఞానాన్ని చూశారు. అనుభవపూర్వకంగా తెలిసికొన్నారు.

వేదములనగా 'దివ్య జ్ఞానము' లు. అన్ని భాషలకూ తల్లియైన సంస్కృత భాషలో వేదాలు చెప్పబడినాయి. జ్ఞానజ్యోతి ఈ విధంగా సంస్కృత భాషలో ప్రకాశితం అయింది. కనుక సంస్కృత బాషను దేవవాణి అంటారు.

పంచసాధన మార్గము :

'పంచసాధన మార్గ' మే 'సనాతన ధర్మము' యొక్క(అనగా 'సత్యధర్మము' యొక్క) ప్రాథమిక సూత్రాలతో కూడుకొన్న వేదముల సారసర్వం. ఆ పంచసాధన మార్గం ఇలా నిర్దేశిస్తుంది.

యజ్ఞము (అగ్నిహోత్రము)	:	వాయుమండల శుద్ధికొరకు
దానము	:	నిర్మలత్వము కొరకు
తపస్సు	:	సంకల్పసిద్ధి కొరకు
కర్మ	:	ఆత్మశుద్ధి కొరకు
స్వాధ్యాయము	:	ముక్తికొరకు

వివిధ ప్రవక్తలు, సందేశకులు, అవతార పురుషులు, పైగంబరులు, మహాత్ములు అందరూ ప్రబోధించిన మూల సూత్రాలు వేదాలలో కనిపిస్తాయి. ఆయా సమయాలలో నెలకొన్న పరిస్థితులకు, అవసరాలకు పనికివచ్చే విధంగా సనాతన ధర్మం(సత్యధర్మం) లోని వివిధ అంశాలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. వారందరూ వేదాలను పునరుద్ధరించటానికే వచ్చారు. కొత్త మతాన్ని స్థాపించేందుకు రాలేదు. యావత్తు సృష్టిపట్ల ప్రేమతత్వాన్ని అలవరచుకోవటము, సర్వస్య శరణాగతి -- ఆధ్యాత్మిక సందేశాలన్నిటికీ ధ్యేయం ఇదే. అగ్నిహోత్రమును (యజ్ఞమును) ఆచరించటం వలన మనసుకి శరణాగతి భావన పొందే స్థితి లభించి ప్రేమ అనుభూతి కావటంతో నిండిపోతుంది. పుట్టుకతో మీరే మతస్థులైనా కావచ్చు -- హిందువులో, మహమ్మదీయులో, బౌద్ధులో, జైనులో

అకార్యాలు చేసే వారు తప్పక కష్టాలు పొందుదురు

--- బుద్ధుడు.

సిక్కులో, క్రీస్తుమతస్థులో, జ్యూమతస్థులో, జోరాష్ట్ర మతస్థులో కావచ్చు. మీరు ఎవరో గురువుకి శిష్యులు కావచ్చు. నాస్తికులైనా కావచ్చు. అగ్ని హోత్రం చేయటం వలన మనసు పవిత్రమై మీ మతంలో (సంఘంలో) మీరొక మంచి సభ్యులవుతారు.

సృష్టితో పాటుగానే పరమపిత అఖిల మానవాళికి యజ్ఞం (అగ్నిహోత్రం) మూలధర్మమని చెప్పారు. ఆయన ఇలా ఆదేశించారు. "ఓ మానవుడా! యజ్ఞం సర్వప్రదాత అయిన కామధేనువని అర్థం చేసికొని శరీరాన్ని, ఉచ్చారణను, మనసుని ఉయయోగించి యజ్ఞం చేయి. యజ్ఞంలోనే నీ సుఖ-సంక్షేమాలున్నాయని గుర్తించు. ప్రకృతిలోని పంచ తత్వాలపై నీ జీవితం ఆధారపడి ఉన్నది. యజ్ఞం ఆచరించటం వలన ప్రకృతి చాలనం (nature cycle) లో సంతులనం ఏర్పడుతుంది. దీని వలన మీ జీవితం సఖమయం అవుతంది. ప్రకృతి చేసినట్లే అవుతుంది. యజ్ఞం ఆచరిస్తే ప్రకృతి చేసినట్లే అవుతుంది. యజ్ఞం ఆచరించనివాడు స్వార్థపరుడు! యజ్ఞం ఆచరించిన తరువాత 'మిగలిన' ఆహారాన్ని భుజించినవారు సుఖాన్ని పొందుతారు.

అగి

ప్రక్రియ. దీని ఆచరణ వలన అభ్యుదయము, నిఃశ్రేయస్సు (మానసిక శాంతి) లభిస్తాయి. ఈ యుగంలో నేడు నెలకొన్న సమస్యలన్నిటికీ పరిష్కారం అగ్నిహోత్రమే. ఈ దృక్కోణం నుంచి పరిశీలిస్తే అగ్నిహోత్రమే నేటి యుగధర్మం అని మనకు తెలుస్తుంది. అంతేగాక, అగ్నిహోత్రం ప్రకృతి చాలనములను (nature cycles) సంతులనంలో ఉంచుతుంది. మనవ జీవనాన్ని పరిపోషిస్తుంది. ఇందువలన అగ్నిహోత్రం మూలధర్మం అనటానికి యోగ్యమైనది.

ఒక మంత్రాన్ని జపించటం లేదా ఉపాసన చేయటం అంటే మంత్రములలోని అక్షర సముదాయం యొక్క అర్థంలో తన్మయ స్థితిని పొందుటయే, అగ్నిహోత్రం ఆచరించేటపుడు మనం 'ఇదం న మమ' అంటాము. అనగా 'నాదేమీ లేదు' అనే భావంతో ఉచ్చారణ చేస్తూ (తద్వారా) సంపూర్ణ శరణాగతి పొందటం అభ్యసిస్తాము.

అజాగ్రతచే పరులను పీడించినా పాపఫలం పొందుతావు.

--- తిరక్కూరల్.

"ఓ పరమ పితా! ఓ సృష్టినియంతా! ఈ విశ్వంలోని సకల చరాచరములపై నీ శాసనమే చెల్లుతుంది. 'కర్తుమకర్తు మన్యధాకర్త' యైన ఈశ్వర సార్వభౌముడవు నీవే. నా జీవితాన్ని నీ విశ్వశక్తి (cosmic will) లోనికి లీనం చేస్తాను. నిన్ను నేను నీ ఇచ్ఛా శక్తికి ఆహుతిగా సమర్పించుకొంటున్నాను." అగ్నిహోత్ర ఆచరణ ద్వారా పెంపొందిన ఇట్టి శరణాగతి భావనయే అగ్నిహోత్ర ఉపాసనలోని గూఢ రహస్యం. ఈ శరణాగతి భావనయే "నాదేమీ లేదు: సర్వమూ నీదే " యని (Thy will be done) పవిత్ర బైబిల్‌లో చెప్పబడినది. అన్న ఉపాసన మార్గముల ద్వారా కూడా మీరు భగవత్ ప్రాప్తి పొందవచ్చు. కాని ఆ మార్గములు కష్టతరము కావచ్చు. భగవాన్ పతంజలి ఇలా అన్నారు "తపస్సు, స్వాధ్యాయము మొదలైన వాటి ఉపాసన వలనయోగులు దేనిని పొందుతారో దానినే నీవు కేవలము ఈశ్వర ప్రణిధానం వలన పొందగలవు." ఈశ్వర ప్రణిధానం అంటే ఈశ్వరుని పట్ల సంపూర్ణ శరణాగత భావన పొందుటయే. అగ్నిహోత్ర ఆచరణ ద్వారా ఇట్టి శరణాగి భావన అలవరచుకొనగలం. కనుకనే ఇది ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించ దగిన సులభ ఉపాసన మార్గం.

అగ్నిహోత్రం నిత్యము సూర్యోదయ-సూర్యాస్తమయ సమయాలలో ఆచరించబడుతుంది.

సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయాలు ప్రకృతిలోని ముఖ్యమైన జీవలయలు (Bio rhythams) అత్యంత ప్రముఖమైన ఈ సంధ్యా సమయం (transitional moment) లోనే అగ్నిహోత్రం ఆచరించాలని నిర్దేశించబడింది. ఈ సంధ్యా సమయకాలంలో వాతావరణంలో గణనీయమైన మార్పులు ఏర్పడతాయి.

అగ్నిహోత్రసమయాన్ని సంధ్యాసమయంగా వ్యవహరిస్తాం ఈ సమయం పగలు కాదు - రాత్రికాదు వెలుగు లేదు - చీకటి లేదు. అదొక సంధి సమయం (transational moment). వేదాలు ఈ సమయాన్ని తీర్థముగా వర్ణిస్తాయి. మనమొక నదిని దాటాలంటే సరియైన స్థానాన్ని చూసుకొని ఆస్థానము నుంచి దాటాలి, దీనినే

అడకువ వల్ల ఇహమున గౌరవ ప్రాప్తి. పరమున పుణ్యలోకప్రాప్తి.

--- తిరువళ్లువరు.

తీర్థ స్థానమంటాం. అదే ప్రకారం ఎంతెంతో లోతైన ఈ దుఃఖమయ ప్రాపంచిక జీవనంలోని కాల ప్రవాహంలో సూర్యోదయ - సూర్యాస్తమయాలే ఇటువంటి స్థానాలు. ఈ సంధ్యా సమయాల్లో అగ్నిహోత్రం ఆచరిస్తే ఈ భవసాగరాన్ని దాటవచ్చునని వేదాలు చెప్పాయి.

యోగ శాస్త్రం - నాడీ శాస్త్రములు ఈ సంధ్యా సమయానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చాయి. మానవులందరూ సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు కుడి లేక ఎడమ నాసిన రంధ్రాల ద్వారా ఒక ప్రత్యేక పద్ధతిలో శ్వాస తీసుకుంటారు. ఇట్టి శ్వాస ప్రక్రియ సూర్యాస్తమయం నుండి ప్రారంభమైన సూర్యోదయం వరకు జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో "ఇడా" నాడి "పింగళ" నాడి, ఒకదాని తరువాత మరిఒకటి పనిచేస్తూ ఉంటాయి. సరిగ్గా సూర్యోదయ సమయంలోనూ, సూర్యాస్తమయ సమయంలోనూ శ్వాస ప్రక్రియ మరియు "నాడీ" మార్పు చెందుతాయి. ఈ మార్పు పై మానవుని అదుపులేదు, అది ఒక ప్రకృతి బద్ధమైన ప్రక్రియ. ఆరోగ్య ప్రదాయకమైన ఈ సమయంలో సుషుమ్న నాడీ పనిచేస్తుంది. సుషుమ్న నాడి పనిచేసే ఈ కొద్దిపాటి సమయంలో మనసు-శరీరములు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా ఉండి సంతులనం (Balance) లో ఉంటాయి. ఈ సమయంలోనే అగ్నిహోత్రం ఆచరిస్తే సత్ ప్రభావం కలుగుతుంది. పై అంశాల దృష్ట్యా చూస్తే సాయంకాల-ఉదయ అగ్నిహోత్ర సమయాల యొక్క ప్రాముఖ్యత మనకే అర్ధమవుతుంది. అగ్నిహోత్రం ఔషదయుక్తమైన, పరిశుద్ధమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. కలుషిత వాతావరణం పరిశుద్ధమవుతుంది. ప్రాణము, మనసు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. మానవుడు తానుంటున్న వాతావరణం నుంచి వేరు కాలేడు. అనగా, వాతావరణం అంతట ఉద్రిక్తత - అశాంతి (Strees and strain) తో నిండుకొని ఉండి అట్టి వాతావరణంలో నివసించే వారి మనసుపై ప్రభావం పడనే పడుతుంది. వారు వత్తిడికి లోనవుతారు. వాతావరణము-మనసు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి.

అణిమాది సిద్ధులను గడింప గోరుట : ముక్తికి ప్రతిబంధకం

--- వశిష్ఠుడు

అవి ఒకే నాణెములోని బొమ్మ-బొరుసు లాంటివి. అగ్నిహోత్రం వలన వాతావరణం పరిశుద్ధమవుతుంది. ఈ సత్ప్రభావము ఆవాతావరణంలో ఉండేవారందరి మనసులపై పడి వారికి మనశాంతి, ప్రసన్నత తృప్తి కలుగుతాయి. ఈ సత్ప్రభావవే వృక్షజాలానికి పశుసంతతికి కూడా లభిస్తుంది.

ఉదయం చేయబడిన అగ్నిహోత్రం తాలూకు సత్ప్రభావం పగలంతా నెలకొని పనిచేస్తూ ఉంటుంది. కాగా సూర్యాస్తమయ సమయంలో విశ్వ కిరణములు (Cosmic rays) యొక్క శక్తి ప్రసరణ (Energy Radition) లో మార్పులు కలుగుతాయి. శరీరంలో అనేక "మెటాబోలిక్" (Metabolic) మార్పులు కలుగుతాయి. మనః శారీరక స్థితులలో (Psychosom'atic structure) కూడా మార్పులు కలుగుతాయి. ఇట్టి సూర్యాస్తమయ వేళయే సాయంకాలపు అగ్నిహోత్రం చేయాల్సిన సమయం. సాయంకాలపు ఈ అగ్నిహోత్రం ద్వారా వాతావరణానికి మరొకసారి "రక్షణ కవచం నిర్మిస్తామన్నమాట. ఈవిధంగా అగ్నిహోత్రం ఆచరించిన చోట విశిష్టమైన కళ్యాణకర చలనం (Healing cycle) పనిచేస్తూ ఉంటుది.

అగ్నిహోత్రం ప్రభావం వలన ఔషదీకరమైన పొగలు వెలువడి విశ్వాంతరాలం లోనికి వెళ్లి అక్కడ నుండి వృష్టి తత్వాలను వానల రూపంలో భూమిపైకి తెస్తాయి. ఈ వానలు వ్యవసాయం పైనా వృక్షాల పెరుగదల పైన ప్రయోజనకరమైన ప్రభావం కలిగిస్తాయి. పంటలు పుష్కలంగా పండుతాయి. ఫలసాయం రుచికరంగానూ, పోషక వర్ధకంగానూ (Nutritious) ఉంటాయి. అగ్నిహోత్ర వాతావరణంలోని ఔషదీకర గుణాలు " పాథో జనిక్ బ్యాక్టీరియా" (Pathogenic Bactiria) యొక్క పెరుగుదలను, వ్యాపకమును నిరోధిస్తాయి.

అగ్నిహోత్ర ఆచరణలోని కొన్ని ప్రత్యేక నియమాలను పాటించవలసి ఉంటుంది. అందుకుగాను, వివిధ అంశాల ప్రాముఖ్యతను, అవగాహన చేసుకోవాలి. అగ్నిహోత్రమును సరియైన అవగాహన, చిత్తశుద్దితో చేస్తే ప్రయోజనకరమైన ఫలితాలను

అణువంత సుఖం కోరి, కొండంత పాపం చేయకు.

--- రఘునాథ బాబా.

ఇస్తుంది. ఈ క్రింది నియమాలని పాటిస్తే అగ్నిహోత్రం యొక్క సత్ప్రభావము అనుభూతమవుతాయి.

1. సమయము : అగ్నిహోత్రం ప్రతినిత్యం ఉదయం, సాయంకాలం ఆయా ప్రాంతాలలోని సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ వేళల్లో చేయబడుతుంది. మీ ప్రాంతంలోని సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయాలను ఆ ప్రాంతపు పంచాంగం నుంచి గాని, లేదా దగ్గరలోని వాతావరణ కేంద్రం నుంచి గాని తెలుసుకోవాలి. మనం ఎక్కడికైనా వేరే ప్రాంతానికి వెళ్ల వలసి వస్తే ఆ ప్రాంతపు అగ్నిహోత్రపు సమయాలను తెలుసుకొని అక్కడ అగ్నిహోత్రం ఆచరించాలి.

2. అగ్నిహోత్ర పాత్ర : అగ్నిహోత్ర పాత్ర రాగితో గాని మట్టితో గాని తయారుచేయబడి ఉండాలి. అది అర్ధ పిరమిడ్ ఆకారంలో ఉండి. క్రింది నుండి పైకి విస్తరించే విధంగా మూడు మెట్ల (వంటివి) కలిగి ఉంటుంది. ఇట్టి అగ్నిహోత్ర పాత్ర ఎల్లవేళలా సూక్ష్మతమైన విశ్వ (Cosmic) శక్తులను "ఎలక్ట్రోమాగ్నటిక్" (Electro Magnetic) శక్తులను బహిర్గతం చేస్తూ ఉంటుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా శాస్త్రజ్ఞులు జరిపిన అనేక పరిశోధనల వలన శాస్త్రీయ సత్యాలను (Scientific facts) కనుగొని ప్రపంచానికి అందించారు. దేని కేంద్రములో "అగ్ని" లేక "శక్తి" కేంద్రీకృతమై ఉంటుందో దానినే "పిరమిడ్" అంటారు. ఊష్ణము (వేడి) కి ఎలక్ట్రో మాగ్నటిక్ తరంగాలకు రాగి అత్యుత్తమ వాహకం కావటం వలన దానికి ధాతు శాస్త్రం (metallurgy) లో విశిష్ట స్థానం ఉంది.

3. ఆహుతులు : రెండు చిటికెల విరగని నిండు బియ్యపు గింజలు అగ్నిహోత్రంలో ఆహుతిగా సమర్పించ బడేందుకు నియోగించబడినవి. ఇట్టి నిండు బియ్యపు గింజలకు కొద్ది చుక్కల శుద్ధమైన ఆవు నేతితో తడిపి అగ్నికి ఆహుతిగా సమర్పిస్తారు.

4. ఆవునేయి (గో ఘృతము) : అగ్నిహోత్ర ఆచరణలో ఆవుపాల నుండి తయారైన స్వచ్ఛమైన ఆవునేతినే వాడాలని నిర్దేశించబడినది. ఏ ఇతరమైన నేయి

అతిథిని విష్ణు రూపునిగా దలచి ఆదరించుము.

--- ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగర్.

పనికిరాదు. ప్రాచీన ఆరోగ్య శాస్త్రమైన ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఆవునేయి మరే ఇతరమైన నేయి కన్ననూ విశిష్టమైన గుణాలు కలిగి ఉంది. ఆవునేయి ప్రయోజనకరమైన ఔషదీకర గుణములతో నిండుకొని ఉంది. అందుచేత అది పోషకవర్ధకము, సంతుష్టికరము, విషహారిణి, చర్మానికి ఓజోదాయకము, అనగా కాంతివంతమైన సౌంధర్యాన్నిస్తుంది. జీర్ణమైన తరువాత అతి మధురంగా ఉంటుంది. శరీరంలో "వాత పిత్తములను" సంతులనం చేస్తుంది. ఆవునెయ్యి శుక్రధాతు వర్ధకము. కళ్ళ ఆరోగ్యానికి ఉపకరిస్తుంది. వేదాలు ఆవునేతిని "సర్పిన్" గా వర్ణిస్తాయి. ఎందుకనగా యజ్ఞంలో ఆహుతి అయిన తరువాత ఆవునేతి యొక్క ప్రయోజనకారక ఔషదీకర గుణాలు సూక్ష్మ తరంగాల రూపంలో అన్ని ప్రక్కల అత్యంత వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. తత్ఫలితంగా వాతావరణం మరియు జీవం శుద్ధ ప్రాణశక్తితో అలముకొంటాయి. ఆవునేతిని అగ్నితో మండించడం వలన కలిగే ప్రభావం "అమృత" సమానం. అందువలననే ఆవునేతిని "అమృతస్య నాభి" అంటారు.

5. ఆవుపేడ (గోమయము) : అగ్నిహోత్రానికి కావలసిన అగ్నికోసం ఎండిన ఆవుపేడ పిడకలనే వాడాలి. శుద్ధమైన ఆవుపేడ, దానితో తయారైన ఎండు పిడకలను మండించడం వలను వెలువడే పొగలలో అద్భుతమైన ఔషద గుణాలు నిండి ఉంటాయి. ఇవి వాతావరణంలోని హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించగలుగుతాయి. ఆవుపేడ మరియు అగ్నిహోత్ర బస్మం "రేడియేషన్" (Radiation) అదుపు చేయగల శక్తికలిగి ఉంటుంది. అగ్నిని వెలిగించేందుకు పెట్రోల్, కిరోసిన్, వంటగ్యాస్‌లను ఉపయోగించకూడదు. అవి ఆవుపేడలోని ఔషదీకల గుణాల ు నశింపజేస్తాయి. కావున అగ్నిని ప్రజ్వాలింపచేసేందుకు, గుగ్గిలంకాని కర్పూరంకాని, ఆవునేతిలో తడిపిన వత్తిని కాని ఉపయోగించాలి.

6. మంత్రములు : అగ్నిహోత్రం ఆచరించేటప్పుడు ఉచ్చరించవలసిన మంత్రాలు
సూర్యోదయ సమయంలో :

అతివ ముంగోపి గాక భూదేవి వలె ఓర్మి నేర్పవలెను.

---శారదామాత.

సూర్యాయ స్వాహా, సూర్యాయ ఇదం న మమ.

ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ.

సూర్యాస్థమయ సమయంలో :

అగ్నయే స్వాహా, అగ్నయే ఇదం న మమ.

ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ.

ఈ మంత్రాలు సంస్కృత భాషలతో ఉన్నాయి. వేదాలచే నిర్దేశింపబడ్డాయి. సంస్కృత భాషలోని అక్షరాలన్నీ మంత్రమయములు వీటిని విశిష్టమైన తరంగ (Vibrational) శక్తులతో ఉచ్చరిస్తే అవి విశిష్టమైన తరంగాలను సృష్టిస్తాయి. ఈ తరంగాలు ఊహాతీతమైన శక్తితో నిండి ఉంటాయి. మరియు ఇట్టి వాతావరణంలోని ప్రాణికోటిపైన వృక్షసంతతిపైన సత్ప్రభావం పడుతుంది. వీటినే మంత్రాలంటారు. ఈ మంత్రాలను సంస్కృత భాషలోని మూల రూపంలోనే ఉచ్చరించాలి. వాటిని ఏ ఇతర భాషలోనికి అనువదించకూడదు. అలా అనువదిస్తే స్వరబద్ధమైన తరంగాలు నశించిపోతాయి. అందువలన ఆశించిన పరిణామాలు కలుగవు.

ఉదయం సూర్యోదయ సమయంలో ఉచ్చరించడానికి రెండు మంత్రాలు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయ సమయంలో ఉచ్చరించడానికి రెండు మంత్రాలు ఉన్నాయి. ఆహుతులను ఈ రెండు మంత్రాలతోనే అర్పించవలసి ఉంటుంది. మంత్రాలను గృహ ప్రాంగణం మొత్తంలో స్పందిచేటట్లు చేయగలిగినంత ధ్వనితో నిర్దిష్టమైన స్వరయుక్తంగా ఉచ్చరించాలి. మంత్రాల ఉచ్చారణ మరీ బిగ్గరగా గాని, మరీ తక్కువ శబ్దంలో గాని, ఆదరా బాదరాగా కాని ఉచ్చరింప కూడదు. మంత్రాలను స్పష్టమైన స్ఫుటమైన, శ్రావ్యమైన స్వరంతో ఉచ్చరించాలి. మంత్రాలలోని "సూర్య" "అగ్ని" "ప్రజాపతి" శబ్దాలు పరమపిత పరమాత్మునికి పర్యాయ పదాలు. సమస్త సృష్టిని నిర్మించి, పోషించే పరమాత్మ శక్తి పట్ల శరణాగత భావనను సూచిస్తాయి.

ప్రత్యక్ష ఆచరణ విధానం :

అగ్నిహోత్రాచరణకై ఇవ్వబడిన కాల ప్రణాళి (Time table) నుంచి ఆయా ప్రాంతానకి చెందిన సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమాయాలను చూచుకోవాలి. మీ గడియారాన్ని రెడియోలో తెలియచేసే ప్రమాణిక సమయానికి సరిచేసుకొండి. అగ్నిహోత్రసమయానికి 5-10 ని॥లు ముందుగా ఎండిన ఆవుపేడ పిడకలను, ఆగ్నిహోత్ర పాత్రలో అమర్చుకొండి. ఒక చిన్న ఆవుపేడ ముక్కను పాత్ర క్రింది భాగంలో ఉంచండి. ఇప్పుడు గుగ్గిలాన్నికాని, కర్పూరాన్ని కాని, ఆవునేతితో తడిపిన వత్తిని గాని ఈ ఆవుపేడ ముక్కపై ఉంచి అటు తరువాత ఆవుపేడ ముక్కలను చక్కగా దాని చుట్టూ అమర్చండి. అగ్గిపుల్లతో నిప్పును ముట్టించండి. అవసరమైతే ఆవుపేడ ముక్కలన్నీ చక్కగా ప్రజ్వలించే విధంగా విసనకర్రతో విసరండి. ముక్కలుకాని రెండు చిటికెల నిండు బియ్యపు గింజలను ఎడమ అరచేతిలోగాని చిన్న పల్లెంలో గాని తీసుకొండి. ఈ బియ్యాన్ని కొద్ది చుక్కల ఆవునేతితో తడపండి. ఆవునేతిలో తడిపిన ఈ బియ్యాన్ని రెండు భాగాలు చేయండి. మీ దృష్టిని గడియారంపై కూడా ఉంచండి. సరిగ్గా సూర్యోదయ సమయం అవుతూనే " సూర్యాయ స్వాహ " - ఇ మొదటి మంత్రాన్ని ఉచ్చరించండి. "స్వాహ" అని ఉచ్చరించే సమయంలో బియ్యపు మొదటి భాగాన్నిఆహుతిగా అర్పించండి. అలా ఆహుతి అర్పిస్తూనే మిగిలిన మంత్ర భాగం "సూర్యాయ ఇదం న మమ" అని ఉచ్చరించండి. అటు తరువాత "ప్రజాపతయే స్వాహ" అని రెండవ మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ రెండవ ఆహుతిని అగ్నికి సమర్పించి "ప్రజాపతయే ఇదం న మమ" అనే రెండవ మంత్ర ఉచ్చారణ పూర్తి చేయండి. ఆహుతి పూర్తిగా "హుతం" అయ్యే వరకు అగ్నిజ్వాలపై మనసుని, దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. ఇంతటితో ఉదయం అగ్నిహోత్రం సమాప్తం అవుతుంది.

సాయంత్రం అగ్నిహోత్ర సమాయానికి ముందు అగ్నిహోత్ర పాత్రలోని అగ్నిహోత్ర భస్మాన్ని తీసి ఈ భస్మం కొరకు విడిగా ఉంచిన సంచీలో కానీ డబ్బాలో

కానీ ఉంచండి. ఉదయం అనుసరించిన విధంగానే ఆవుపేడ పిడకలతో అగ్నిని తయారు చేయండి. ఉదయంవలనే ఆహుతిని సిద్ధం చేయండి. సరిగ్గా సూర్యాస్తమయ సమయంలో "అగ్నయే స్వాహ" మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరిస్తూ "స్వాహా" అని ఉచ్ఛరించే క్షణంలో మొదటి ఆహుతిని అగ్నికి సమర్పించి "అగ్నయే ఇదం న మమ" అంటూ మొదటి ఆహుతిని సమాప్తి చేయండి. అదే ప్రకారం "ప్రజాపతయే స్వాహా" అంటూ రెండవ ఆహుతిని సమర్పించి "ప్రజాపతయే ఇదం న మమ" అని రెండవ ఆహుతిని సమాప్తి చేయండి. కనీసం ఆహుతి పూర్తిగా హుతం అయ్యేవరకు శాంతంగా కూర్చోండి. ఇంతటితో సాయంకాలం అగ్నిహోత్రం సమాప్తం అవుతుంది.

అగ్నిహోత్ర ఆచరణలో తెలుసుకోదగిన విషయాలు :

1. సర్వమానవాళి యావత్తు సరళంగా సులభంగా ఆచరించగల ఉపాసనయే అగ్నిహోత్రం. మతం-జాతి-కులం-జాతీయత-రంగు-లింగం-వయస్సుల బేధములతో అగ్నిహోత్ర ఆచరణకు నిమిత్తం లేదు.

2. ఒక కుటుంబం వారు ఒకచోట అగ్నిహోత్రం ఆచరించేటప్పుడు ఒకరు మాత్రమే ఆహుతి అర్పించాలి. ఆ సమయంలో ఉపస్థితులై ఉన్న ఇతర సభ్యులు కూడా అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన పరిశుద్ధమైన పుష్టికరమైన వాతావరణంయొక్క ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒకే కుటుంబంలో ఇద్దరు సభ్యులు విడిగా అగ్ని హోత్రంను ఆచరచించదలిస్తే రెండు వేరు వేరు పాత్రల్లో అగ్నిని ప్రజ్వాలింపచేసి, ఆహుతి అర్పించవచ్చు

3. సామూహింకా అగ్నిహోత్రం ఆచరిస్తే అక్కడ ఉపస్థితులై ఉన్నవారందరికి ప్రయోజనకరమవుతుంది.

4. ఇంట్లో నిత్యం క్రమబద్ధంగా అగ్నిహోత్రం ఆచరించే వ్యక్తి పనిమీద బయటకు వెళ్ళవసి వచ్చినా ఆ సమయానికి ఇంట్లో ఉండలేక పోయిన కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులు ఎవరైన అగ్నిహోత్రం ఆచరించవచ్చు. కుటుంబంలోని అందరూ ఎక్కడికైనా

వెళ్ళవలసి వస్తే మీ స్నేహితునైనా కాని, పొరుగింటివారినెవరినైనా కాని మీ ఇంట్లో అగ్నిహోత్రం ఆచరించమని అభ్యర్థించండి. ఈ విధంగా చేస్తే మీ ఇంట్లో నెలకొన్న అగ్ని హోత్ర ఫలితమైన "కళ్యాణకరచలనం" (Heeling Cycle) భంగం వాటిల్ల కుండా నెలకొనే ఉంటుంది. ఇదికాక బయటకు వెళ్ళే వారు వీలైతే అగ్నిహోత్ర పాత్రను సామగ్రిని కూడా తమతో కూడా తీసుకువెళ్ళి దారిలో స్థానిక అగ్నిహోత్ర సమయం ఏ ప్రదేశంలో కలసి వస్తే అక్కడ అగ్నిహోత్రం ఆచరించవచ్చు.

5. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో నిత్యం సాయంకాలము ఉదయపు అగ్నిహోత్రం అడప - తడప ఆచరించకపోతే వెంటనే తర్వాత వచ్చే అగ్నిహోత్రం ఆచరించి అగ్నిహోత్రాచరణ క్రమాన్ని కొనసాగించండి.

6. అగ్నిహోత్ర సమయానికి కొంచెం ముందే అగ్ని జ్వాలగా ప్రజ్వలితమై ఉండాలి. ఇట్టి ప్రజ్వలితమైన అగ్నిలో ఆహుతి సత్వరమే హుతం (అనగా కాలిపోయి భస్మంగా) అవుతుంది. అగ్నిహోత్రం తరువాత అగ్నిని దానికదే చల్లారిపోనివ్వండి. మరే ఇతర పద్ధతిలోనూ చల్లార్చకూడదు. అంతేగాక ఆహుతి అర్పించిన తరువాత, అగ్నిని (పాత్రను) వీలైనంతవరకు భంగం కలిగించవద్దు. మరే పదార్థాన్ని అగ్నిలో వేయవద్దు.

7. అవసరమైనప్పుడు అగ్నిని వెలిగించేందుకు ఆవు పిడకలతో కొద్దిపాటి ఆవు నేతిని వాడినా పనికి వస్తుంది. వట వృక్షము, ఫలాషవృక్షము, రావి, చందనము, బిల్వ వృక్షాలకు చెందిన ఎండిన, శుభ్రమైన ముక్కలను (సమిధలను) అగ్ని రగిలించేందుకు వాడినా పనికి వస్తుంది. వీటిలో కూడా చికిత్సాయుత గుణాలున్నాయి.

8. అగ్నిహోత్రం ఆచరించే ప్రదేశాన్ని చేతనైనంత శుచిగా శుభ్రంగా ఉంచండి.

9. వీలైనంతవరకు అగ్నిహోత్ర సమయానికి ముందే స్నానం చేసి భాహ్యంగా (శారీరకంగా) శుభ్రంగా ఉండండి. సాయంత్రం అగ్నిహోత్రానికి ముందు స్నానం వీలు కాకుంటే కాళ్ళు, చేతులూ ముఖం కడుక్కోండి.

10. అగ్నిహోత్ర భస్మాన్ని ఒక సంచిలోకాని, డబ్బాలో కాని ఉంచండి. ఈ భస్మాన్ని

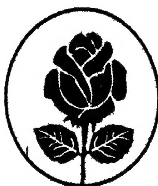
మీ పెరటిలోని కూరగాయల తోటలోగాని వ్యవసాయంలోగాని ఉత్తమ మైన ఎరువుగా, వాడవచ్చు. అన్యవిధములగా ఔషధయుక్తంగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఈ భస్మాన్ని పనికిరానిదిగా బావించి ఇక్కడ అక్కడ పారవేయవద్దు. అన్నట్లు అగ్నిహోత్ర భస్మాన్ని బావులలో కాని నదులలో కాని జలాశయాలో కాని వేయటం ప్రయోజనకరం.

11. అగ్నిహోత్రం ఆచరించిన తరువాత అక్కడే కొంచెం సేపు ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. ఆసమయమున మనసు నుంచి అన్ని అలోచనలను కట్టిపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ శరణాగతి భావన అలవరచుకొండి.

12. అన్య ఉపాసనలు, ధ్యానం, స్వాధ్యాయము (ఆత్మవిచారణ) వంటి ఇతర ఉపాసనలు మీరు చేస్తుంటే అవికూడా మీకు శ్రేయష్కరము. మీమీ సాధనలకు అగ్నిహోత్ర వాతావరణం నేడే ఆరంభించండి.

13. పిల్లల మనసుపైన వారిని పెంచటంలోనూ ఉత్తమ ప్రభావం కలిగిస్తుంది. పిల్లల అల్లరితనం తగ్గుతుంది. అవగాహన శక్తి పెరుగుతుంది. సుసంస్కార వంతులవుతారు

ఇతర వివరాలకు మరియు అగ్నిహోత్ర సామాగ్రి అనగా పాత్ర, ఆవుపేడ పిడకలు, ఆవునెయ్యి ఇత్యాది వస్తువులకు ఈ క్రింద తెలిపిన చిరునామాను సంప్రదించండి.



అగ్నిహోత్ర హౌస్

4-42, మారుతీనగర్, మల్కాజగిరి,

హైదరాబాద్ - 500 047.

అగ్నిహోత్ర హౌస్

4-5-529, బడిచౌడి,

హైదరాబాద్ - 500 027.

అగ్నిహోత్ర హౌస్

22-1-418/1,

కాలికబర్,

హైదరాబాద్ - 500 024.

అగ్నిహోత్ర హౌస్

ప్లాట్ నెం 377,

ఎల్.బి. కాలనీ, శాపూర్ నగర్,

హైదరాబాద్ - 500 855.

అగ్నిహోత్రంపై ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి ప్రచారం చేస్తున్న సంస్థ :

ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ స్టడీస్ ఇన్ వేదిక్ సైన్సెస్,

శివపురి, అక్కలకోట్, శోలాపూర్ జిల్లా, మహారాష్ట్ర - 413 216.



అధమునడిగి పొందుట కంటె ఉత్తమునడిగి లేదనిపించు కొన్నా మేలే

--- కాళిదాసు.